

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutus, Tanssinopettaja

2020

Nadja Ekholm

OPPIMINEN MUKAVUUSALUEEN ULKOPUOLELLA

Nadja Ekholm

OPPIMINEN MUKAVUUSALUEEN ULKOPUOLELLA

Tämä tutkielma on tanssinopettajan tutkinnon (AMK) kirjallinen pedagoginen opinnäytetyö. Tässä kirjallisessa työssä käsitellään oppimista mukavuusalueen ulkopuolella. Opinnäytetyö koostuu SOSPRO pienryhmäkodissa toteutetusta tanssinopettajan työharjoittelusta erityisnuorten kanssa. Tutkimuksen toteutuksessa käytetään hyväksi oppimisteoriaa sekä tietokirjallisuutta ja tutkimuskirjallisuutta.

Opinnäytetyön tavoitteena on ymmärtää epämukavuusaluetta terminä paremmin ja löytää yhteys mukavuusalueen ulkopuolelle astumisen, sekä positiivisen oppimiskokemuksen saamisen välillä. Tavoitteena on antaa työkaluja ja näkökulmia tanssinopettajille, siitä miten selviytyä mukavuusalueen ulkopuolella, eli miten tukea opettajana oppilasta uusien asioiden parissa ja mahdollistaa positiivinen oppimisprosessi.

Tutkielma koostuu viidestä pääluvusta, joista ensimmäisenä on johdanto. Johdannossa kirjoittaja avaa tarkemmin työn lähtökohtia ja aihetta. Toinen luku avaa epämukavuusaluetta määritelmänä ja, mitkä asiat liittyvät epämukavuusalueen kokemiseen. Luvussa tarkastellaan myös työharjoittelua. Kolmas luku tarkastelee konstruktivistista oppimiskäsitystä, sekä oppimisprosessia. Neljäs luku avaa kirjoittajan omakohtaisia ajatuksia ja havaintoja työharjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta pienryhmäkodissa.

Kahdessa viimeisessä luvussa on pohdintaa siitä, mitä kirjoittaja on oppinut ja kokenut työharjoittelussaan sekä tutkiessaan aihepiiriä kirjallisuuden avulla. Kirjoittaja pyrkii tekemään yhteenvetoa opetusharjoittelussa tekemilleen havainnoille ja opinnäytetyöprosessin aikana oppimilleen asioille. Tutkimustuloksena on, että turvallinen oppimisilmapiiri tukee mukavuusalueen ulkopuolelle astumista.

Opinnäytetyössä tulee esiin, mitä asioita kirjoittajan mielestä tulee tanssinopettajana ottaa huomioon positiivisen ja turvallisen oppimisprosessin tai kokemuksen aikaansaamiseksi. Tanssinopettajalta vaaditaan erityistä taitoa hallita opetustilannetta lempeällä ja joustavalla pedagogiikalla. On hyvin tärkeää nähdä oppilaat yksilöinä ja hakea oikeat tavat kehittää oppilasta heille parhaalla mahdollisella tavalla kiinnittäen erityistä huomiota turvalliseen ja rauhalliseen oppimisympäristöön.

ASIASANAT:

Epämukavuus, oppimisympäristö, oppimisprosessi, tanssi, konstruktivismi

Nadja Ekholm

LEARNING OUTSIDE THE COMFORT ZONE

This study is written as a fulfillment of the Dance Teacher Degree/ Bachelor of Dance, at the Turku University of Applied Sciences. The study was conducted during this author's teaching practical training at SOSPRO group home for youth who have been taken into custody. In this study data about stepping outside the comfort zone in learning has been collected. The collected data from the practice experience in the group home was combined with the theory of learning and scientific literature.

The goal is to understand the term "discomfort zone" and find the connections between stepping outside the comfort zone and a positive learning process. The author wants to give tools and views to dance teachers how to cope in "discomfort zone" and how to help as a teacher when the student is outside the comfort zone in order to achieve a positive learning experience. I would like in the future that people could be more aware of learning also in dance classes and learn about the learning process. I believe the key to stepping outside the comfort zone and finding the positive learning process is to really understand your own limits and possibility's. A final goal is to give the author and other dance teachers more ways and ideas how to give and teach dance in new places.

There are five chapters in this thesis. First the author tells in her preface the background to the study and theme. The second chapter clarifies the term discomfort zone and what it means to experience it. The next chapter is about constructivism and the learning process. The fourth chapter reveals the author's own teaching experience, planning and thoughts, in the group home. In the final, chapters, the author sums up the contents and express the conclusions of this study. Safe learning environment helps to take the step outside the comfort zone.

With this study the author wants to highlight, what dance teachers should think about when they want to create a safe and positive learning process. Teaching people in a fragile context requires special skills to control the learning process with soft and flexible pedagogy. It is important to see the students as individuals and develop their skills with correct teaching methods. A specific focus lies in a safe and calm environment.

KEYWORDS:

Discomfort, learning environment, learning process, dance, constructivism

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 MUKAVUUSALUEELTA EPÄMUKAVUUSALUEELLE	7
2.1 Turvallisen oppimisympäristön luominen	8
2.2 Konstruktivistinen tieto- ja oppimiskäsitys	10
2.2.1 Radikaali konstruktivismi	11
2.2.2 Pedagoginen konstruktivismi	12
2.2.3 Skeema, assimilaatio ja akkommodaatio	13
2.3 Temperamentti	14
3 TYÖHARJOITTELU	17
3.1 Tanssituntien suunnittelu ja menetelmät	18
3.1.1 Tanssituntien tavoitteet	19
3.1.2 Tuntisisällöt	20
3.1.3 Tuntien kesto	21
3.2 Tutkimusryhmä ja tanssitila	21
3.3 Tutustuminen	22
3.4 Turvallisen ilmapiirin luominen	23
4 TUTKIMUSTULOKSET	26
4.1 Vuorovaikutus	26
4.1.1 Kosketus	27
4.1.2 Keskustelut	29
4.2 Askeleita epämukavuusalueella	30
5 POHDINTA	32
LÄHTEET	34

LIITTEET

Liite 1. Opetussuunnitelma

Liite 2. Otteita päiväkirjasta; tehdyt harjoitteet

1 JOHDANTO

Tämän pedagogisen tutkielman aihe on oppiminen mukavuusalueen ulkopuolella. Tarkastelen aiheeni tanssinopettajan näkökulmasta. Aihe on muodostunut minulle hyvin tärkeäksi tanssiurani varrella, niin opiskelijana, kuin tanssinopettajana. Sekä harrastaessani, että koulu- ja ammattikentällä, olen joskus kokenut oppimisen prosessin raskaaksi. Monet oivalluksistani on syntynyt hetkinä, jolloin olen kokenut epävarmuutta. Epävarmuuden hetket ovat kuitenkin vieneet minua eteenpäin, sekä auttaneet minua oppimaan uutta.

Suuri osa itseluottamuksestani ja motivaatiostani tanssia kohtaan ovat syntyneet juuri niinä hetkinä, kun olen saanut oppia uutta. Prosessi, jonka olen väistämättä käynyt läpi, on vaikuttanut hyvin vahvasti siihen, miten jatkossa olen vastaanottanut ja kohdannut uusia asioita. Itse oppimisprosessi on tärkeämpi kuin lopputulos. En koe, että lopputuloksella on ollut vaikutusta siihen, miten olen kokenut oppimisprosessin. Itselleni on ollut hyvin paljon helpompaa hyväksyä omat heikkoudet tai epäonnistumiset, mikäli minulla on muuten ollut turvallinen ja hyväksytty tunne. Haluan että tulevaisuudessa oppilaani ymmärtävät itse prosessin tärkeyden oppimisen kannalta sen sijaan, että pyritäisiin tietynlaiseen tulokseen keinolla millä hyvänsä.

Haluan itse tanssinopettajana luoda uuden oppimisesta helpompaa ja turvallisempaa, vaikka oppiminen tapahtuu pääasiallisesti oppijan mukavuusalueen ulkopuolella. Tutkimuskysymyksiä ovat seuraavat: Voiko tanssinopettajana epämukavuusalueelle astumista ja olemista helpottaa? Onko tanssinopettajalla mahdollisuus vaikuttaa opiskelijan oman epämukavuusalueen ymmärtämiseen ja hallintaan? Helpottaako oman epämukavuusalueen ymmärtäminen mukavuusalueen ulkopuolelle astumista? Millä tavalla saan säilytettyä oppimisen mukavana, vaikka olisi päädytty oppilaan mukavuusalueen ulkopuolelle?

Aihe on myös yhteiskunnallisesti tärkeä. Koen näkeväni yhteiskunnassamme ongelmia juuri ihmisten kyvyssä astua oman mukavuusalueen ulkopuolelle, jolloin uuden oppiminen tai kokeminen jää sattumanvaraiseksi. Maailma tuntuu menevän siihen suuntaan, ettei ihmisten tarvitse enää koskaan astua ulos omalta mukavuusalueeltaan. Kaiken saa vähän liiankin valmiina, nopeasti, helposti ja kätevästi, jolloin uuden oppimista ei tapahdu.

Opinnäytetyöni tiedonhankintamenetelmänä olen käyttänyt tietokirjallisuutta. Pääasiallisina tiedonlähteinä käytin Päivi Tynjälän *Oppiminen tiedon rakentamisena* ja Lenni Haapasalon *Oppiminen, tieto, ongelmanratkaisu*. Tutkimus johti minut lopulta tutustumaan konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen. Tietokirjallisuuden lisäksi konkreettinen työharjoittelu toimii myös tiedonhankintamenetelmänä.

Päätin tehdä tanssinopettajan työharjoittelun itselleni täysin uudessa ympäristössä, pienryhmäkodissa erityisnuorten kanssa. Halusin astua ulos omalta mukavuusalueeltani ja asettaa itseni tanssinopettajan epämukavuusalueelle opettamalla paikassa, jossa ei noudateta taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaa, johon itse olen hyvin tottunut. Sen lisäksi pienryhmäkodissa asuvilla nuorilla on henkilökohtaisia ongelmia, niin arjen hallinnassa, kuin käyttäytymisessä. Tällöin kaivataan tanssinopettajalta huomiointikykyä ja joustavuutta.

Olen tanssinopettajana tottunut siihen, että oppilaat tulevat tunneille, koska he ovat kiinnostuneita tanssinharrastuksesta. Pienryhmäkodissa tilanne on kuitenkin eri, sillä olen itse ehdottanut heille tanssitunteja. Tanssinopettajan työharjoittelun aikana kirjoitan, seuraan ja tarkkailen opetustani päiväkirjan avulla. Jännittävää onkin, löydänpö tanssinopettajana tunneilla ratkaisuja, miten helpottaa ja ymmärtää epämukavuusaluetta.

2 MUKAVUUSALUEELTA EPÄMUKAVUUSALUEELLE

Epämukavuusalue on noussut uutena trendikäsitteenä keskusteluihin erityisesti yritysten kehitystyössä ja johtamiskulttuurin kehittämisessä. Myös kasvatustieteiden ja psykologian puolella on epämukavuusalueen olemassa olosta ruvettu puhumaan enemmän. Miin teorioihin epämukavuusalue perustuu, ja mitä annettavaa epämukavuusalueen ymmärtämisellä voisi olla tanssinopetuksessa?

Uusien asioiden kohtaaminen ja oppiminen on jokaiselle ihmiselle hyvin erilaista. Toiset etsivät innostuneena uusia tilanteita ja kokemuksia, kun taas toiset välttelevät niitä. Kaikilla ihmisillä on oma persoonallisuutensa ja sen tuoma temperamentti. Mikäli ikuisesti välttelee asioita, ei koskaan pääse kasvamaan, kehittymään ja ymmärtämään tai muuttamaan omia käyttäytymismallejaan ja tapojaan. (Tiirikainen 2016, 21.)

Uuden asian kohtaaminen ja muutoksen tapahtuminen on mahdotonta suljetussa tilassa, eli silloin kun pysytellään omalla mukavuusalueella (Savander-Ranne et al. 2013, 74). Mukavuusalueella luotetaan jo olemassa olevaan tietoon ja taitoon, ja sen vuoksi voidaan toimia ennakkoidusti, eikä vastaan tule mitään yllättävää tai uutta. ”Epämuukavuusalueella toimimisen sietäminen on suuri haaste uuden toiminnan kehittämisessä” (Savander-Ranne ym. 2013, 74). Epämukavuusalueen kohtaaminen vaatii positiivisen oppimisprosessin, jotta epämuukavuusalueella työskenteleminen helpottuisi.

Epämukavuusaluetta käsittelevässä, Hyvä Terveys lehden artikkelissa Esa Nordling (13.11.2015) toteaa, että ”jokaisella voidaan todeta olevan oma yksilöllinen epämukavuusalueensa”. Nordlingin mukaan epämukavuusalueeseen vaikuttaa enimmäkseen menneisyys ja sen tuomat kokemukset, yksilön persoonallisuus ja itseluottamus. Epämukavuusalueella tarvitaan siis motivaatiota, jotta asia tuntuu kannattavalta. Jokaisesta hyödyllisestä oppimisen kokemuksesta motivaatio kasvaa. Jatkuva epämukavuusalueella oleminen on kuitenkin hyvin kuluttavaa, jonka vuoksi suositellaan ainoastaan hetkellisiä käyntejä.

Epämukavuusalue on paikka, jossa voidaan myös viihtyä. Todellisuudessa ihan kaikki ei ole uutta. Tilanteessa voi olla paljon tuttua, mutta kokemusta tai sen lopputulosta ei kuitenkaan pystytäkään ennustamaan etukäteen. Tilanne voi olla samankaltainen, josta on jo aikaisemmin selvinnyt. Epämukavuusalue voikin olla toisin sanoen jonkinlainen ilmiö progressiivisesta ongelmanratkaisusta, jossa luodaan uusia ajatusmalleja.

Progressiivisessa ongelmanratkaisussa tarkoituksena on luoda ongelmanratkaisuun liittyviä rutiineja, jotka vapauttavat psyykkisiä resursseja muuhun käyttöön, mikä mahdollistaa oppilaan etenemisen kompleksisemmalle tasolle (Bereiter 2002, 357).

Epämukavuusalue liittyy vahvasti itsetuntemukseen ja itseluottamukseen, koska se joko vahvistaa tai heikentää sitä. (Liisanantti 2016, 39.) Itse ymmärrän asian niin, että epämukavuusalue on paikka, jossa on mahdollista kokea jonkinlaisia muutoksia. Mukavuusalueellani voin taas säästää energiaa tai kokea osaavani ja tuntevani asian tai tilanteen. Epämukavuusalueella oppiminen vaatii äärimmäisen hyvän suunnittelun ja turvallisen oppimisympäristön, jotta oppiminen on mahdollista.

2.1 Turvallisen oppimisympäristön luominen

Oppimisympäristö tarkoittaa psyykkistä ja fyysistä ympäristöä, jossa opitaan tai opiskellaan. Oppimisympäristö vaatii myös sosiaalisia tekijöitä. Opettajan tehtävä on varmistaa, että oppimisympäristö tuntuu miellyttävältä ja turvalliselta, jotta opiskelija tai oppilas pystyy oppimaan uusia asioita. Turvallisessa ympäristössä saavutetaan oppimiselle hyvät edellytykset ja itse oppimisprosessi voi alkaa. Jokaisen opiskelijan tai oppilaan kuuluu tuntea olevansa hyväksytty, jotta voi kokea viihtyvänsä. Jotta oppimisympäristö tuntuu turvalliselta, tarvitaan pedagogista turvallisuutta. (Toivola et al. 2018, 108.)

Pedagoginen turvallisuus tarkoittaa kaikkia ratkaisuja, mitä tehdään turvallisuuteen liittyen opetuksessa, oppimistilanteissa sekä oppilaan kasvu- ja oppimisympäristössä. Pedagoginen turvallisuus kattaa: kasvu- ja oppimisympäristöt, oppimisympäristössä toimivat lapset ja aikuiset, lasten ja aikuisten väliset verkostot, toiminta-, kasvu- ja oppimisympäristön, opetussuunnitelman sekä turvallisuuskasvatukseen ja turvallisuuteen liittyvään tutkimuksen. (Opetushallitus 2020.)

Tanssinopettajana tulee pyrkiä luomaan mahdollisimman turvallinen oppimisympäristö, jotta oppilas uskaltaa haastaa itseään. Fyysinen turvallisuus on osa turvallista oppimisympäristöä, joka tarkoittaa tanssisalin ja rakenteiden lisäksi myös niitä asioita, jotka vaikuttavat opiskelijan tai oppilaan tunnemaailmaan. Turvallisuutta ja turvallisuuden tunnetta opettaja ei kuitenkaan voi luoda täysin yksin. Turvallisuudentunnetta ei myöskään luoda hetkessä, vaan se vaatii aikaa. Tunteen säilyttäminen samanlaisena on mahdollista. Opettajalla on suuri vastuu luoda niin hyvä vuorovaikutus oppilaisiin, että hekin haluaisivat tehdä yhteistyötä turvallisen ympäristön eteen. (Toivola et al. 2018, 29 – 58.)

Vuorovaikutustilanteessa opettaja ei kuitenkaan ole koskaan yksin, vaan vastuu on myös kaikilla muilla tilanteeseen osallistuvilla.

Opettajan tehtävänä on omalta osaltaan luoda tanssitunneilla jatkuvaa psykologista turvan tunnetta opiskelijoilleen. Opettajan tarkoitus on tukea ja ohjata oppimisprosessia niin, että opiskelija pääsee kehittymään sopivaa tahtia samalla ymmärtäen prosessin vaatimuksia. (Toivola ym.2018, 89.)

Psykologinen turvallisuus syntyy silloin, kun opettajan ja oppilaiden välille on syntynyt avoin vuorovaikutussuhde, jossa yhteistyötaidot pääsevät kehittymään ja oma identiteetti kasvamaan. Niin ryhmän, kuin opettajankin riittävä empatiakyky, on tärkeä sen kannalta, miten hyvällä itseluottamuksella ja motivaatiolla oppilas pyrkii oppimaan ja kohtaamaan uusia asioita. Ilman psykologista turvan tunnetta opiskelija ei saa rohkeutta, mitä vaaditaan uuden asian kokemiseen. (Toivola ym. 2018, 89.)

Psykologinen turvan tunne auttaa erittäin paljon mukavuusalueen ulkopuolella toimimista, vaikka opiskelijalla ei olisi tietoa siitä, miten siellä tulisi olla tai miltä se tuntuu. Mikäli luottamus ja vuorovaikutus on riittävän hyvä opettajan ja oppilaiden välillä, pystytään mukavuusalueen ulkopuolelle astumaan paljon turvallisemmin tai rohkeammin. Oppilaalla ei tarvitse olla kykyä ymmärtää omia tuntemuksia, vaan niitä on tarkoitus päästä harjoittelemaan.

Sosiaalisesti epämiellyttävät tilanteet syntyvät usein sen johdosta, ettei psykologista turvallisuutta olla saatu riittävän vahvaksi, jolloin uuden asian oppimisesta voi tulla henkisesti ja jopa fyysisesti epämiellyttävää. Yleisimmät oireet, kun koetaan sosiaalista epämiellyttävyyttä ovat hikoilu, tärinä, punastuminen, hengitysvaikeudet ja huonovointisuus. Oireet aiheuttavat helposti kielteisiä ajatuksia, jonka vuoksi tilanne tai asia muuttuu epämiellyttäväksi. (Tiirikainen 2016,17.) Epämiellyttäviä hetkiä pyritään välttämään tanssitunneilla ja yleisesti oppimistilanteissa.

Tanssinopettajan tehtävänä on luoda tunti-tilanteesta sellainen, jossa on kannustava, motivoiva ja rohkeaseva ilmapiiri. Opettajan tehtävä on saada oppilaiden sekä opettajan välille luottamuksellinen, kunnioittava ja empaattinen vuorovaikutussuhde. Jokainen oppilas ansaitsee kokea psykologista turvallisuuden tunnetta.

2.2 Konstruktivistinen tieto- ja oppimiskäsitys

Konstruktivismi on perspektiivi, jonka avulla tarkastelen oppimista mukavuusalueen ulkopuolella. Valitsin konstruktivismin, koska siinä oppilas konstruoi tietoa ainakin osittain uudestaan ja yksilön oppimisprosessi on keskeisessä asemassa. Konstruktivismin oppimisenäkemys perustuu siihen, että ihmisen ajattelu vaatii skeemojen uudelleen rakentamista. Uudelleen rakentaminen, eli konstruointi vaatii aina mukavuusalueen ulkopuolelle astumista. Kyse on opettamisesta, jossa vältetään passiivista tiedon siirtoa ja annetaan oppilaalle enemmän vaikutusvaltaa niin, että sisäinen motivaatio kasvaisi. Sisäisen motivaation kasvun myötä toivon, että oppilas osaisi ja haluaisi hyötykäyttää omassa arjessaan tanssitunneilla opittuja sekä saatuja asioita. Omalla kohdallani olen huomannut sisäisen motivaation vaikuttavan eniten siihen, miten hyödynnän saatuja kokemuksia ja oppeja arjessani tanssituntien ulkopuolella.

Konstruktivismi juontaa monista eri lähteistä ja, sillä on useita erilaisia suuntauksia, jonka vuoksi konstruktivismi ei ole suoranaisesti oppimisteoria. Konstruktivismi on yhteiskunnassa laajalle levinnyt tiedon olemusta käsittelevä paradigma. Konstruktivismin eri suuntauksia yhdistää se, että tieto on yksilön tai yhteisöjen rakentama objektiivinen heijastuma maailmasta, eikä tietäjästä riippuva asia. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppijassa tapahtuu jatkuvasti aktiivista kognitiivista toimintaa. Sen sijaan, että oppija on tiedon passiivinen vastaanottaja, hän tulkitsee havaintojaan sekä tietojaan aikaisemman opitun ja koetun pohjalta. Konstruktivismin tyypillisimmät suuntaukset ovat: radikaali konstruktivismi, pedagoginen konstruktivismi, sosiaalinen konstruktionismi ja symbolinen interaktionismi. Suuntauksien suurin eroavaisuus löytyy siitä, onko kohteena yksilöllinen vai sosiaalinen tiedon konstruointi oppimisen eri näkökulmista katsottuna. Sen vuoksi konstruktivismi voidaan jakaa kahteen pääsuuntaukseen, yksilökonstruktivismiin ja sosiaaliseen konstruktivismiin. (Tynjälä 1999, 37 – 38.)

Merkitysten rakentaminen oppimisessa on hyvin tärkeää konstruktivistisen käsityksen mukaan. Jotta merkityksiä syntyy, tarvitaan ymmärtämistä. Ulkoa opettelu tai toisen kopioiminen, eivät luo muistijälkiä samalla tapaa. Tiedon uudelleen konstruointi on muuntamisprosessi, eikä kopiointiprosessi. (Tynjälä 1999, 43 – 44.) Ulkoista motivointiakin tarvitaan varsinkin oppimisprosessin alkuvaiheessa, mutta vähitellen oppijalle on rakennuttava sisäinen motivaatio. Sisäinen motivaatio on ollut minun oman oppimisen kannalta avaintekijä pitkäjänteiseen harjoitteluun.

Minulle itselleni on äärimmäisen tärkeää, että opettaja ei ainoastaan välitä informaatiota tai näytä konkreettisesti kaikkea kädestä pitäen, vaan asioille todella pyritään luomaan merkitys. Merkitykset ovat minusta avain yksilön sisäisen motivaation kasvuun sekä syvempään oppiin. On myös hyvin raskasta opettajalle jatkuvasti yrittää ulkoisesti kannustaa oppilasta kiinnostumaan eri keinoin. Opetustilanteissa pyrin aina jokaisen yksilön kohdalla kasvattamaan oppilaan sisäistä motivaatiota, mutta aina se ei onnistu.

”Sisäisesti motivoitunut toiminta tuottaa tekijälleen emotionaalisesti positiivisia kokemuksia, ja korkea aktiviteettitaso pysyy yllä käynnissä olevan toiminnan itsensä vuoksi, ilman ulkoisia kiihokkeita tai palkkioita” (Tynjälä 1999, 106).

2.2.1 Radikaali konstruktivismi

Radikaali konstruktivismi on työni kannalta tärkeä, koska olen huomannut tietoa etsiessäni ajattelevani usein radikaali konstruktivistisesti. Olen saanut samalla paljon vahvemman käsityksen siitä, miksi teen opetustilanteissa tietynlaisia ratkaisuja. En esimerkiksi usko siihen lainkaan, että pystyisin opettajana antamaan tietoa, mikä vastaa todellisuutta, vaan enemmänkin tarjoan erilaisia mahdollisuuksia tai malleja todellisuudesta. Kaikki, mitä olen itse oppinut elämäni varrella, on vain minun tulkintaa todellisuudesta, eli ikään kuin heijastumaa maailmasta. En koskaan anna opettajana valmiita ratkaisuja, sillä sellaisia ei ole, ainoastaan vaihtoehtoja.

Radikaalissa konstruktivismissa ajatellaan, että yksilön ei ole mahdollista saada ulkopuolisesta maailmasta koskevaa objektiivista tietoa, vaan kaikki tieto on ihmismielen tuotosta. Radikaali konstruktivismi keskittyy enemmän yksilöön, kuin taas sosiaalinen konstruktivismi sosiaalisiin prosesseihin. Konkreettisia tavoitteita ei pyritä asettamaan lainkaan, vaan keskitytään täysin konstruktioprosessiin. Radikaalissa konstruktivismissa saatetaan jopa ajatella, että mikään tieto ei ole totta tai tiedon ei tarvitse olla totta. Tiedon tarvitsee olla ainoastaan yksilön toimintaan ja ajatteluun käyttökelpoista, kokemuksen tuomissa rajoissa. (Haapasalo 2001, 97 – 98.)

Konstruointiprosessissa oppimista on, miten tietoa osataan konstruoida. Tietoisuus on jatkuvasti muuttuva dynaaminen prosessi. Konstruoinnin päätehtävä on, että yksilö pärjäisi paremmin ympäristön haasteista. Se, miten hyvin oppilas kykenee konstruoimaan, eli assimiloimaan tietoa, määräytyy mm. monista synnynnäisistä tekijöistä, ympäristön tapahtumista, skeemoista, sekä yksilön kokemusten välisestä akkommodaatiosta.

Mikäli yksilö ei pysty yhdistämään uutta tietoa aikaisempiin skeemoihin, syntyy epätasapaino, jota pyritään tasapainoittamaan luomalla uusi skeema, eli yksilö joutuu sopeutumaan/akkommodoitumaan. (Haapasalo 2001, 102 – 103.)

2.2.2 Pedagoginen konstruktivismi

Pedagoginen konstruktivismi on työni kannalta tärkeä, koska uskon sen mahdollistavan tehokkaamman skeemojen muokkaamisen ja korjaamisen kehittämällä oppijan reflektiivää ajattelua. Toiseksi ajattelen, että opetustilanteissa oppilaan omia kokemuksia painottamalla, pystyn parhaiten opettajana luomaan siltoja myös arkielämän opittavien asioiden välille. Parasta oppia, mitä minun mielestäni tanssitunneilla voi saada, on sellainen, mitä pystyy hyödyntämään muutenkin elämässä.

Pedagogisella konstruktivismilla tarkoitetaan sitä, että opettajan tulisi varmistaa oppimistilanteesta mahdollisimman suotuisat olosuhteet luovalle henkiselle aktiivisuudelle. Opettajan tehtävä on muodostaa tila ajattelun syntymiselle, ilmenemiselle sekä jatkuvalle kehitykselle. Opettajan lähestymistapa tulisi olla sellainen, että oppilaat voivat hyväksyä oppimistehtävän myönteisellä tavalla, ja, että tehtävä tukee pedagogiikkaa, sekä liittyvät oppilaiden tietotaitojen järjestelmään jollain tavalla. Opettajan tehtävä on aloittaa ongelmasta, jota oppilas kykenee lähestymään ilman suurempia esteitä. Näin opettaja pääsee tarkkailemaan oppilaan työskentelyä. Tarkkailun aikana opettaja huomioi oppilaiden työskentelyä ja ajattelutapoja, löytääkseen oikeita keinoja ymmärtää ja antaa tukea/ohjausta. (Haapasalo 2001, 106 – 107.)

J. von Wright on luetellut konstruktivistiselle pedagogiikalle seuraavat tunnusmerkit:

- uutta tietoa omaksutaan aiemmin opittua käyttämällä
- oppiminen on oppijan oman toiminnan tulosta
- toimintaa ohjaa sen tavoite- ja tavoitetta ohjaavat oppimisen kriteerit, mutta oppimista säätelee se, mitä oppija tekee
- ymmärtämisen painottaminen edistää mielekästä tiedon konstruointia
- sama asia voidaan tulkita ja käsittää eri tavalla
- oppiminen on aina kontekstisidonnaista
- opitun siirtäminen uusiin tilanteisiin riippuu tietojen ja taitojen organisoitumisesta
- oppimisessa sosiaalisella vuorovaikutuksella on keskeinen rooli
- tavoitteellinen oppiminen on taito, jota voi oppia
- oppimisseurannan tulee olla monipuolista ja joustavaa
- oppijan valmiudet sekä tiedon suhteellisuus ja muuttuvuus tulee ottaa huomioon

(Haapasalo 2001, 106 – 107)

Konstruktivismi vaati opettajalta aivan toisenlaista ammattitaitoa ja herkkyyttä opetustilanteisiin sekä sen suunnitteluun, kuin esim. behavioristinen oppimiskäsitys, jossa tietoa pyritään siirtämään. Opettajan tulisi asettua oppilaiden ajatus- ja taitotasolle, jotta kaikki haasteet ja vaikeudet saadaan käännettyä yksilön onnistumiseksi. Sen lisäksi, että opettaja mahdollistaa konstruktioprosesseja yksilöille, tulisi opetuksen keskittyä myös soveltamaan sosiaalisia työmuotoja, jotta oppimisprosessi olisi monipuolisempaa. Erityisen tarkkaa on erottaa opettajana, mitkä käsiteltävät asiat ovat oppilaiden sosiaalisten, henkilökohtaisten ja yhteiskunnallisten asioiden kannalta tärkeitä ja milloin voidaan tyytyä oppilaan omiin tulkintoihin. Ekspertit pystyvät tunnistamaan ja ennakoimaan tunteita aiheuttavissa syntyviä tapahtumia sekä huomaamaan ongelmatilanteet ajoissa ja ratkaisemaan ne luovilla ratkaisuilla. Ekspertin toiminta on hyvin dynaamista, jossa yhdistyy suunnittelu/valmistelu, vuorovaikutus ja ympäristö, sekä toiminnan arviointi. (Haapasalo 2001, 109.)

2.2.3 Skeema, assimilaatio ja akkommodaatio

Uskon siihen, että ennakkoluulomme ja asenteemme vaikuttavat suunnattoman paljon oppimiseen sekä minkälaisia oppijoita meistä on mahdollista tulla. Varsinkin negatiivinen lähestymistapa asioita kohtaan, ei anna ihmiselle hirveästi varaa kehittyä. Hyvin mustavalkoinen elämänsäköys voi kaventaa elämäkokemuksia ja vähentää konkreettisesti hyviä kokemuksia. Uskomukset, ennakkoluulot ja skeemat vaikuttavat hyvin paljon, niin opettajan, kuin oppilaan ajattelu- ja toimintatapoihin. Olen kohdannut tanssintunneilla monta kertaa, kuinka opettajan uskomukset ovat vaikuttaneet minun ajatteluuni niin vahvasti, että olen itsekin muuttanut uskomukseni samankaltaiseksi. Olen vahvasti sitä mieltä, että uskomukset ovat konstruointiprosessin tärkeä kuuluva osa.

Keskeisimmät käsitteet konstruktivismissa ovat assimilaatio, akkommodaatio ja skeema. Skeema tarkoittaa rakentunutta tietoa, johon pohjautuen yksilö tulkitsee tai jäsentää havaintojaan. Rakenteet eivät kuitenkaan ole synnynnäisiä, vaan ymmärrys on kokemusten myötä muuttuva ja uudelleen muotoutuva asia. Skeema tarkoittaa sitä, miten yksilö ajattelee asioiden toimivan, etenevän tai tapahtuvan. Silloin, kun asiat sujuvat normaalisti ja asioita pystytään liittämään olemassa oleviin skeemoihin, tapahtuu assimilaatiota. Assimilaatio on tyyppillistä, kun toimitaan arjessa tai tehdään jotain tuttua ja turvallista. Uusia asioita kohdattaessa, skeema ei kuitenkaan välttämättä aina täsmää, ja silloin tapahtuu muutos. Muutoksen aikana tapahtuu akkommodaatiota, jolloin havainto ja

kokemus ei sovi aikaisempiin skeemoihin, ja yksilö joutuu muovaamaan uudenlaisen tietorakenteen. (Tynjälä 1999, 41 – 43.)

Uuden oppimisen edessä oppilas joutuu hetkellisesti pois mukavuusalueelta, koska hänen täytyy luoda uusia ajatuksellisia skeemoja. Uuden skeeman syntyessä päästään takaisin mukavuusalueelle, koska uusi tieto on voitu järjestää aikaisemmin luotujen skeemojen kanssa sopusointuun.

Mukautuminen on äärimmäisen tärkeää oppimisen kannalta, niin omassa arjessa, kuin yhteiskunnassa. Jotta yksilö voi oppia ja muuttaa omaa ajattelutapaansa tarvitaan akkommodaatiota. Koen meille ihmisille elintärkeäksi pystyä sopeutumaan jatkuviin muutoksiin, sillä elämme suurien muutoksien aikaa. Tulevaisuuden ongelmat tarvitsevat ihmisiä, jotka ovat valmiita muuttumaan tai sopeutumaan. Mukautuminen ei kuitenkaan aina ole helppoa ja siihen liittyy paljon vaikuttavia tekijöitä, esim. persoonallisuus, ympäristö, itsevarmuus tai temperamentti.

2.3 Temperamentti

Kaikille ihmiselle on ominaista temperamentti, joka määrää, miten reagoi uusiin asioihin kohdatessaan niitä. Temperamentti koostuu perinnöllisistä, biologisista ja ympäristön vaikuttamista tekijöistä. Uusia asioita kohdattaessa temperamentti on suuri vaikuttava tekijä, kun tullaan oppimiskokemukseen. Itselläni on ollut lyhyt keskittymiskyky, mutta korkeat tavoitteet, mikä on johtanut monta kertaa hyvin epämiellyttävään oppimiskokemukseen. Keskittymiskyvyn harjoittaminen ja välietappien laatiminen tavoitteen saavuttamiseksi on auttanut minua oppimisprosessissa ja sen kautta positiiviseen oppimiskokemukseen. Jokaisen temperamentin kanssa voi toisin sanoen tulla toimeen, mikäli löytää oikeita avaimia hallita ja tukea sitä. Tanssinopettajana koen hyvin tärkeäksi ymmärtää jokaisen oppijan temperamenttia, jotta oppiminen voidaan toteuttaa mahdollisimman paljon yksilön oppimisprosessia tukevaksi. Olen törmännyt usein siihen, kun olen opettajana ajatellut, että kyllä oppilaani on tarpeeksi sinnikäs luonnostaan, mutta olen ollut väärässä. Samaan aikaan olen ymmärtänyt sen, että suuri into tai motivaatio asiaa kohtaan ei välttämättä aina riitä.

Temperamentti kertoo siitä, millä tyylillä ihminen toimii eri tilanteissa, eli minkälaisia valmiuksia ja taipumuksia yksilöllä on. Temperamentti ei kuitenkaan kerro motiivia, miksi ihminen toimii tietyllä tavalla, tai onko toiminta onnistunut hyvin tai huonosti.

Temperamentti vaikuttaa myös siihen, että ihmisiä on mahdotonta yhdenmukaistaa. Temperamentti vaikuttaa monimutkaiselta, mutta on yksinkertaisuudessaan ihmisen yksilöllinen tapa reagoida ja tulkita ulkomaailmaa sekä omia tunnetiloja. Joidenkin teorioiden mukaan temperamentiksi voidaan lukea vain ympäristöön liittyvät tekijät, eikä se miten ihminen reagoi omiin tunteisiinsa. Se, että temperamentti tarkoittaisi vain voimakasta luonnetta, on yleinen virheellinen käsitys. Jokaisella yksilöllä on erilaisia taipumuksia, mikä johtaa siihen, että jokainen kokee asiat hyvin eri tavalla. Temperamentti vaikuttaa siihen, millä voimakkuudella ihminen kokee asian, mutta ei kuitenkaan siihen, miten ihminen näyttää sen ulospäin. Käytöstään voi siis muuttaa, mutta ei taipumuksiaan. Eri mielisyyksiä löytyy kuitenkin myös siitä, miten paljon löytyy erilaisia temperamenttipiirteitä.

Temperamentin pääominaisuudet ovat aktiivisuus, sosiaalisuus ja emotionaalisuus. Aktiivisuudella tarkoitetaan voimaa ja nopeutta, miten yksilö tekee ja ryhtyy asioihin. Emotionaalisuudella tarkoitetaan sitä, missä tunnetilassa ihminen on ja toimii. Sosiaalisuus liittyy enemmän mielenkiintoon toisia kohtaan ja seuran palkitsevuuteen. (Keltikangas-Järvinen 2006, 51.)

Teoriat ovat samaa mieltä siitä, että jokaisen temperamentti koostuu monista eri piirteistä. Kaikilla ihmisillä on olemassa vähän vähemmän tai enemmän kaikkia temperamentin piirteitä. Tyypilliseksi temperamentiksi luokitellaan ne ulkoiset taipumukset, jotka poikkeavat tai näkyvät ympäristössä, jossa muut henkilöt käyttäytyvät tasapainoisesti. Usein hallitsevin temperamentin piirre onkin juuri se, mihin ei kiinnitetä huomiota, vaikka juuri sitä ominaisuutta yksilöllä olisi eniten. (Keltikangas-Järvinen 2006, 23 – 33.) Lista temperamenttipiirteistä käsittää sellaisia ominaisuuksia kuten esim. sinnikkyys, kärsivällisyys, intensiivisyys, sosiaalisuus ja impulsiivisuus. On olemassa myös muita temperamenttipiirteitä, kuten taipumus huolestua herkästi tai jännityksen hakuisuus sekä ärsytyskynnys. Temperamenttipiirteitä on todella paljon, mutta yksi piirre ei riitä vielä luokittelemaan temperamenttityypiksi tai laaduksi. (Keltikangas-Järvinen 2006, 51 – 52.)

Temperamentti ja ympäristö kulkevat hyvin vahvasti käsikädessä, sillä temperamenttipiirteet saavat merkityksen vasta silloin, kun tiedetään missä yhteydessä ne esiintyvät. Silloin kun ympäristöstä muodostuu odotusten ja vaatimusten vastainen, yksilön on mahdotonta toimia ympäristön vaatimuksien mukaan. Sen seurauksena yksilö saattaa kokea, että ei ole kotonaan tai tekeminen luontevaa, eli ihminen voi huonosti. Odotukset ja ennakkoluulot vaikuttavat hyvin vahvasti siihen, miltä asiat tuntuvat. Myös kulttuurin ja yhteiskunnan odotukset ja vaatimukset sekä normit vaikuttavat, miten yksilö kohdataan

ja koetaan. Mikäli temperamentti on tasapainossa yhteisön odotusten ja vaatimusten kanssa, seuraa siitä ainoastaan hyvää. Kulttuuri vaikuttaa myös siihen, minkälaisia temperamentteja yleisesti arvostetaan tai paheksutaan. Mikäli yhteiskunta ei tarvitse tietynlaista temperamenttia tai sitä ei ymmärretä, luokitellaan se helposti häiriöksi. Opettajan oma temperamentti on myös iso vaikuttava tekijä oppimisympäristössä. Ympäristön ja temperamentin vuorovaikutuksesta syntyy yksilön persoonallisuus. Persoonallisuuteen kuuluvat mm. itsetunto, motiivit, sosiaaliset taidot ja arvot. (Keltikangas-Järvinen 2006, 37 – 45.)

3 TYÖHARJOITTELU

Aloitin opinnäytetyöprosessin kesällä 2019. Jo ennen tätä olin kuitenkin jo pitkään pyöritellyt mielessäni kysymyksiä siitä, että oppiminen ei aina tunnu mukavalta, vaan tavaltaan pitää tuskailla epämukavuusalueella ennen, kuin uusi taito tai tieto on saavutettu. Etsin tietoa aiheesta oppimisesta mukavuusalueen ulkopuolella. Huomasin nopeasti, että tätä teemaa käsiteltiin paljon mm. Hyvä Terveys -tyylisissä aikakauslehdissä, sekä yrityskonsulttien ja elämäntapakouluttajien kirjoituksissa. Haastavampaa oli löytää tietokirjallisuudesta tutkittua tietoa aiheesta. Tutkimalla tietokirjallisuutta löysin konstruktivismin oppimiskäsityksen ja totesin, että siinä oli paljon yhtymäkohtia tutkimaani alueeseen. Tietokirjallisuuden lisäksi halusin tutkia aihetta opetustyön kautta.

Erityisnuorten kanssa työskentely tuntui minusta hyvältä vaihtoehdolta tutkia tätä aihetta. Tätä kautta päädyin työharjoitteluun pienryhmäkotiin. Yhteydenotto pienryhmäkotiin oli minusta helppo ja sujuva, sillä he olivat innostuneita yhteistyöstä kanssani. Keskustelin ensiksi toiminnanjohtajan kanssa ja heti sen jälkeen sovin ensimmäisestä tapaamisesta vastaavan ohjaajan kanssa. Lastenkodissa ei ollut aiempaa kokemusta tanssinopetuksesta, joten he toivoivat saavansa minulta myös kirjallisesti tietoa siitä, mitä olen tekemässä ja mitä haluan opettaa. Ennen opetustuntien pitämistä minulta pyydettiin tanssitunneista esittelykirjettä, joka lähetettäisiin viranomaisten hyväksyttäväksi. Kävin paikan päällä ennen virallisia tanssitunteja tapaamassa vastaavaa ohjaajaa sekä tutustumassa tiloihin. Lopuksi ennen työharjoittelun alkua allekirjoitin vaitiolovelvollisuus sopimuksen, minkä vuoksi en voi tarkemmin opinnäytetyössä kertoa yksityiskohtia paikasta tai henkilöistä. Työharjoittelujakso pienryhmäkodissa sijoittui keväälle 2020, tammikuusta maaliskuuhun.

Työharjoittelujakson sekä opinnäytetyö prosessin menetelminä käytin tietokirjallisuuden lisäksi kokemuksiani työharjoittelusta. Työharjoittelun kautta pystyin liittämään teorian suoraan käytäntöön ja tutkia sen toimivuutta. Kirjoitin koko työharjoittelun aikana heti opetustunnin jälkeen huomioita päiväkirjaani. Päiväkirjan avulla pystyin keräämään ajatuksiani ja hahmottamaan asioita paremmin.

3.1 Tanssituntien suunnittelu ja menetelmät

Harjoittelupaikaksi valitsin pienryhmäkodin, jossa ei tavallisesti järjestetä tanssitunteja. Oppilaani olivat uuden asian edessä heille tutussa ympäristössä.

Kontaktitunteja oli tarkoitus tulla yhteensä kymmenen, kahden kuukauden aikana. Sovimme yhdessä harjoittelupaikan, eli pienryhmäkodin kanssa, että tulisin aina tiistaisin. Tunnit olivat kerran viikossa tiistaisin klo 17:30. Tunnin kesto oli tarkoitus olla vähintään 60 minuuttia.

Tanssitunnille osallistumisen tulisi olla täysin vapaaehtoista. En ollut lainkaan varma siitä, suostuisivatko he edes tulemaan tunnille, pysymään tunneilla, tai mahdollisesti edes käymään tanssitunneilla. Halusin uskoa, että kaikki nuoret, joilla on mahdollisuus osallistua tulisivat edes kokeilemaan ja antaisivat minulle mahdollisuuden opettaa tanssia. Tunnille saapumisen ja poistumisen osalta olin päättänyt jo ennakoon selkeät säännöt, miten tullaan toimimaan. Minulle oli tanssinopettajana hyvin tärkeää, että päästäisiin mahdollisimman lähelle sujuvaa tanssitunnin rakennetta ja käytäntöjä. Olen aina ollut tarkkana siitä, että tanssitunti alkaa vasta sitten, kun kaikki osallistujat ovat paikalla. Koen tärkeäksi opettaa lapsille ja nuorille vastuuta siitä, että ollaan ajoissa paikalla valmiina ja sitä kautta näytetään kunnioitusta tanssituntia, opettajaa ja muita kohtaan.

Tarkoituksena olisi ottaa mukaan tunneilla myös joku teema, esim. maltti, sisu tai rauha. Teeman avulla haluaisin löytää suunnan tunneille, mihin keskittyä tai mistä avoimesti keskustella harjoituksien tai tehtävien välissä. Tunneilla keskityn enemmän opettajana antamaan positiivista ja kannustavaa palautetta. Mikäli annoin tanssitunneilla korjauksia, pyrin tuomaan asian esiin myös kehollisesti tai suoraan koskettamalla. Kommunikointi ja vuorovaikutus, niin yksilön, kuin ryhmän kanssa oli äärimmäisen tärkeää, jotta työharjoittelu sujuisi niin, että löytäisimme yhteisen sävelen. Pyrin olemaan tanssinopettajana hyvin läsnä hetkessä ja valmis poikkeamaan suunnitelmasta, eli joustamaan ryhmän toiveiden ja tarpeiden mukaan. Pyrin tuomaan läsnäoloa, kuuntelemisen ja selkeän kommunikaation lisäksi, katseen ja kosketuksen avulla.

Pyrin tekemään aluksi vain vähän sarjoja, tai mitään valmiiksi annettua materiaalia tunnin aikana. Työharjoittelun aikana pikkuhiljaa lisäsin tuntiajasta käytettyä aikaa sarjojen tekemiseen. Tuntisarjat keskittyvät tanssin perustekniikan lisäksi irrotteluun ja tanssin iloon. Tarkoitukseni oli antaa kaiken kaikkiaan harjoitteita vähän, koska opetustunteja ei ollut paljon ja minun oli tarkoitus tarkkailla oppimisprosessia sekä mahdollistaa

oppiminen. Toivoin, että nuorten on myös helpompi ennakoida, mitä on tulossa ja sitä kautta tulla tunnille luontevasti murehtimatta liikojia. Käytin enemmän harjoituksia, jossa nuoret loivat itse asioita, esim. annetun mielikuvan tai ohjeistuksen perusteella. Tarkoitus oli antaa nuorille enemmän mahdollisuuksia kokea uusia asioita ja synnyttää sisäistä intoa sekä lisätä motivaatiota tanssia kohtaan. Harjoittelun aikana toivoin itsekin saavani paljon uusia kokemuksia ja tietoa tulevaisuudessa tanssialalla hyödynnettäviksi.

Käytin opetuksessani paljon toistoa, jolloin vahvistin tällä tapaa jo luotuja taito- ja tietorakenteita, joten tein ryhmän kanssa samoja harjoitteita sekä sarjoja useaan otteeseen. Sarjojen ja harjoitteiden toistaminen on minulle hyvin tyypillistä tanssinopettajana. Toisto luo oppilaille mahdollisuuden kehittää ongelmakohtia rauhassa sekä löytää eri keinoja tai menetelmiä, päästä eteenpäin yhdessä opettajan tuella. Toistaminen on minulle itselleni luonut paljon enemmän onnistumisen ja oppimisen mahdollisuuksia, kuin yhden kerran kokeilu sitä sun tätä. Toivoin, että sarjojen ja harjoitteiden toistaminen olisi oppilaille enemmän helpottavaa ja vähemmän stressaavaa, kuin tylsää.

3.1.1 Tanssituntien tavoitteet

Minun tavoitteenani tanssinopettajana, oli luoda turvallinen ilmapiiri tanssitunneilla ja antaa jokaiselle yksilölle mahdollisuus vaikuttaa tunnin sisältöön, suunnittelemalla tunti niin, että oli helppoa muunnella ja vaihdella sisältöä monipuolisesti tarvittaessa. Tarkoitukseni oli luoda yhteys jokaisen nuoren kanssa ja innostaa heitä tanssimaan. Pää tavoitteeni oli pysyä hyvin rauhallisena ja vastaanottavaisena sekä kuunnella ryhmän tarpeita. Opetuksen tarkoituksena oli tutustuttaa nuoret tanssin maailmaan ja jakaa tanssin iloa yhdessä heidän kanssaan.

Opetuksen tavoitteena oli vahvistaa nuorten perusliikuntataitoja ja sosiaalisia taitoja, oman kehon tuntemusta, hallintaa sekä vahvistaa keskittymiskykyä ja tervettä itsetuntoa. Lisäksi halusin kehittää nuorten minäkuvaa positiivisemmaksi sekä vahvistaa heidän itsetuottamustaan erilaisten tanssikokemusten kautta. Tavoitteeni oli saada nuoret aidosti nauttimaan ja pitämään hauskaa tanssin keinoin.

Lopputulokseksi riittää, että näkisin kehitystä tanssin ja kehon ymmärtämisessä sekä keskittymiskyvyssä. Pyrin siihen, että saavuttaisimme opetustuntien aikana ryhmän kanssa jossain kohtaa mahdollisimman sujuvan tanssitunnin niin rakenteeltaan, kuin

kulultaan. Ensiksi tavoitteena oli kuitenkin, että ryhmä tutustuisi tanssituntien käytäntöihin sekä minuun tanssinopettajana.

Heti työharjoittelun ensimmäisellä tunnilla loin yhdessä nuorten kanssa omat tavoitteet jokaiselle sekä ryhmälle yhden yhteisen tavoitteen. Aioin, joka tunti työharjoittelun aikana, jossain kohtaa tuntia muistuttaa oppilasta sekä ryhmää tavoitteista, jotta pysyisimme jatkuvasti kiinni oppimisprosessissa. Tavoitteiden tarkoitus oli myös syventää ymmärrystä pitkäjänteisestä työstä ja siitä, että tanssilla on vaikutusta heidän kykyihinsä tai arkeen.

3.1.2 Tuntisisällöt

Työharjoittelun aikana, lisäsin tuntiajasta käytettyä aikaa vähitellen sarjojen tekemiseen. Tuntisarjat keskittyivät tanssin perustekniikan lisäksi, irrotteluun ja tanssin iloon. Halusin antaa kaiken kaikkiaan harjoitteita vähän, koska opetustunteja ei ollut paljoa ja minun oli tarkoitus tarkkailla oppimisprosessia sekä mahdollistaa oppiminen. Käytin enemmän harjoituksia, jossa nuoret loivat itse asioita esim. annetun mielikuvan tai ohjeistuksen perusteella. Mielikuvien avulla loin uudelle asialle merkityksen assimiloinnin kautta. Tarkoitus oli antaa nuorille enemmän mahdollisuuksia kokea uusia asioita ja synnyttää sisäistä intoa sekä motivaatiota tanssiin. Harjoittelun aikana toivoin itsekin saavani paljon uusia kokemuksia ja tietoa tulevaisuudessa tanssialalla hyödynnettäviksi.

Käytin opetuksessani myös havainnointivälineitä ja kortteja, joiden avulla nuorten oli helpompi tuoda esiin mielipiteitään. Tunneilla keskiössä olivat luovat improvisaatioharjoitteet, muotojen luominen keholla ja liikelaatujen harjoittelu, sekä perusliikuntataitojen kehittäminen. Näiden taitojen lisäksi opetin jokaisella tunnilla n. 15 minuuttia baletin kautta hallintaa ja tekniikkaa sekä samalla pyrin kehittämään nuorten liikemuistia. Tunneilla opetin tanssia enimmäkseen nykytanssin, jazzin ja baletin tyylillä, vaihdellen tunnelmaa monipuolisilla harjoituksilla sekä musiikin avulla.

Pyrin siihen, että tunnin viimeinen harjoitus oli aina loppusarja tai rentoutuminen. Yhden opetuskerran aikana pyrin maksimissaan kuuteen harjoitukseen, jotta tunti ei edennyt liian nopeasti.

3.1.3 Tuntien kesto

Tanssituntien kesto vaihteli nuorten halun ja jaksamisen mukaan, mutta yleisesti tunti kesti aina yli 60 minuuttia. Tunti päättyi aina viimeistään klo 19:30, jotta nuoret pääsivät hoitamaan tarpeeksi ajoissa iltarutiinit ennen nukkumaan menoa. Tanssitunnit loppuivat yleensä kaikille aina samaan aikaan, mutta silloin tällöin osa lopetti aikaisemmin, kuin toiset riippuen siitä, että olinko päättänyt jäädä vielä hetkeksi jonkun kanssa kahdestaan lopettelemaan loppurentoutusta. Minun mielestäni oli todella mahtavaa, että pystyin lähettämään oppilaat pois tunnilta eri aikoihin, mitä normaalisti ei pysty tekemään tanssin-opettajana harrastekouluissa. Minulle oli todella hienoa huomata, miten tytöt olisivat halunneet usein jatkaa tuntia loputtomiin, mutta jouduin muistuttamaan heitä, että huomenna on tulossa koulupäivä.

3.2 Tutkimusryhmä ja tanssitila

Ryhmän kokoonpanoa ei työharjoittelupaikka osannut arvioida etukäteen kovin tarkasti. Ryhmä koostuisi luultavasti viidestä henkilöstä. Pienryhmäkoti Merilinnasta osallistuisi neljä tyttöä tanssitunneille sekä lähialueelta mahdollisesti myös toisesta talosta yksi tyttö lisää. Toisesta talosta tuleva jäsen on myös asunut tyttöjen kanssa aikaisemmin. Kaikilla ryhmän jäsenillä on erityistarpeita ja ongelmia omassa arjessa, jotka heijastuvat heidän käyttäytymiseensä. Ryhmä on kuitenkin tottunut toisiinsa ja opetustila on tuttu ja turvallinen, sillä tanssitunnit pidetään heidän tiloissaan.

Kaikki ryhmän jäsenet olivat teini-ikäisiä. Ryhmän jäsenet olivat entuudestaan tuttuja toisilleen. Osa tytöistä oli asunut pidempään yhdessä ja toiset vasta muutaman vuoden. Ensimmäisellä tutustumiskäynnillä sain kuulla hieman nuorten aiemmasta urheilutautasta. Suurimmalla osalla ryhmän jäsenistä ei ollut lainkaan aiempaa tanssi- tai urheiluharrastusta. Ainoastaan nuorin oli harrastanut hyvin lyhyen ajan telinevoimistelua. Tutkimusryhmän nuoret olivat liikkumisesta hyvin kiinnostuneita ja seurasivat sosiaalisesta mediasta Tik Tokkia. Käsitykseni ryhmän taitotasosta nojautui koululiikunnan vaatimuksille, koska nuoret olivat saaneet eniten kokemuksia liikkumisesta koululiikunnan kautta. Pyrin pääosin rakentamaan tanssitunnin vaikeustason perusakrobatian, koululiikunnan, ulko- ja sisäpelien vaatimusten varaan.

Tanssiminen tapahtui pienryhmäkodin valoisassa olohuoneessa puisella lattialla. Tila ei ollut itsessään iso, mutta juuri sopiva tanssimiseen ja ryhmän kokoon nähden. Tilassa oli hieman tavaroita, joita jouduin siirtämään pois tieltä ennen tunnin alkua.

3.3 Tutustuminen

Ensimmäisellä tanssitunnilla ajattelin, että emme varmasti liikkuisi vielä niin paljoa, vaan tutustuisimme rauhassa ja keskustelisimme yhdessä, mitä toiveita ja ajatuksia heillä tai minulla on. Halusin toivottaa heidät tervetulleeksi niin, että jokaisella tulisi oikeasti huomioitu olo. Olin hyvin tarkkana siitä, että jokainen yksilö saisi kertoa jotain ja tulla kuuluksi. Tutustumisen olin päättänyt aloittaa niin, että kertoisin aluksi itsestäni liikkujatyypin korttien avulla.

Tarkoitus oli keskittää huomio minun lisäksi myös kortteihin, joissa oli kuvauksia erilaisista liikkujatyypeistä. Kerroin harrastushistoriani läpi, aloittamalla alusta nykyyhetkeen asti. Toin esiin sen, miten itse olen muuttunut liikkujana vuosien varrella harrastaessani ja opiskellessa tanssijaksi tai tanssinopettajaksi. Minusta oli tärkeää, että ryhmä ymmärtää, että jokaisella on hyvin erilainen liikuntahistoria ja käsitys liikkumisesta, mikä myös jatkuvasti muuttuu uusien kokemusten myötä. Oman osion jälkeen pyysin ryhmän kertovan minulle, mikä korteista sopi omalle kohdalle ja miksi. Päätin antaa ryhmän kertoa siinä järjestyksessä itsestään, mikä heidän mielestä olisi sopivaa.

Tanssitunnin alku oli kuitenkin hyvin erilainen, kuin olin odottanut. Esivalmistelut sujuivat normaalisti ja saavuin paikan päälle hieman jännittyneenä. Olimme sopineet, että odotaisin nuoria aina salissa valmiina, jonne he saapuisivat itse niin, kuin tanssitunneilla tehdään. Pienen odottelun jälkeen, aloin kuulla kauempaa nuorten vastahakoisia ääniä. Päätin hetken päästä itse lähteä katsomaan, mistä on kyse. Nuoret olivat päättäneet, että tanssi ei heitä kiinnosta ja he eivät olisi tulossa tunnille mukaan. Heille tanssi oli pitkälti uusi asia ja nyt heitä jännitti kovasti. Heille tämä oli iso askel epämukavuusalueelle.

Päätin heti muokata asennettani niin, että en puhuisi lainkaan nuorille tanssimisesta tai liikkumisesta, vaan pelkästään tutustumisesta. Askel epämukavuusalueelle oli luultavasti liian pitkä, joten päätin lähteä tilanteeseen jo olemassa olevien skeemojen kautta. Se auttoi yllättävän nopeasti, vaikka tilanne näytti aluksi pahalta. Tilanne vei jonkin aikaa ja ratkesi onneksi kuitenkin sen verran ajoissa, että pystyimme aloittamaan tutustumisen

uudestaan. Yritin aluksi lähestyä heitä kysymällä, että miksi ei kiinnosta, mutta ymmärsin nopeasti asian johtuvan varmasti jännityksestä ja siitä, että tilanne oli heille uusi.

Monien selityksien jälkeen, sain heidät 45 minuutin jälkeen suostuteltua mukaan tanssitunnille. Olin hyvin tyytyväinen, kun olin viimein saanut tytöt saliin ja istumaan lattialla piiriin ilman vakavampia välikohtauksia. Vihdoin pääsimme tutustumaan.

Liikkujatyypin korttien avulla tutustuminen lähti helposti käyntiin ja sain todella hyvän käsityksen nuorten suhtautumisesta liikuntaan ja omiin kykyihin sekä heidän tähän mennessä muodostuneeseen kehuvaan. Nuoret halusivat heti tutustumisen jälkeen päästä tanssimaan, mikä oli minulle positiivinen yllätys.

Jännityksen laannuttua ja hyvän uuden alun jälkeen kerroin heille, mitä olin suunnitellut tuleville tanssitunneille. Ryhmän oma toive oli oppia tanssimaan mahdollisimman hyvin ja monipuolisesti sekä kokeilla paljon eri tanssityylejä. Henkilökunta oli aikaisemmin toivonut nuorille liikuntaa, josta nuoret nauttivat ja innostuivat enemmän, jotta nuoret jatkossakin uskaltaisivat hakeutua ja pärjäisivät harrastuksen parissa myös tukikodin ulkopuolella. Tunnin loppuksi laadin yhdessä nuorten kanssa ryhmän yhteiset sekä jokaiselle yksilölle omat tavoitteet. Tavoitteiden luominen on oppimisprosessin ensimmäinen askel konstruktivistisen näkemyksen mukaan. Nuoret saivat itse kirjoittaa tavoitteet lappuille, jotka säästettiin siltä varalta, mikäli tavoitteet unohtuisivat. Samalla kävimme läpi perussääntöjä ja käytäntöjä. Pidin erittäin tärkeänä käydä läpi myös sitä, miten tulen heitä korjaamaan ja tukemaan tunnilla, esim. koskettamalla. Aina en välttämättä antanut korjausta koskettamalla, vaan tuin oppilasta ainoastaan kertomalla kosketuksen kautta, esim. hipaisu, että hän on tullut nähdyksi ja huomatuksi. Halusin viestiä oppilaille myös kehollisesti, että välitän heistä ja kaikki ovat minulle hyvin tärkeitä.

3.4 Turvallisen ilmapiirin luominen

Pidin tanssitunnit pienryhmäkodin tiloissa tilavassa olohuoneessa. Tilan ominaisuudet ovat tärkeitä turvallisen ilmapiirin luomisen kannalta. Ajatuksena oli, että tytöt pääsisivät helposti ja turvallisessa ympäristössä harrastamaan tanssia ilman, että heidän tarvitsisi itse lähteä mihinkään. Ohjaajat olivat myös sitä mieltä, että tanssitunnille lähteminen jonkin muualle olisi hyvin haastavaa tytöille sekä heille.

Pienryhmäkodin tila oli kuitenkin tarpeeksi iso tanssimista varten. Sen vuoksi päätin lähteä aina ajoissa paikan päälle, että ehtisin järjestelemään tilan tanssitunnille sopivaksi.

Tarkoitukseni oli varmistaa, että ympäristö on esteetön sekä oppilaille tilavamman tuntuinen, kuin normaalisti siellä oleillessa.

Tilan valaistus oli todella mukava, sillä sitä pystyi säätämään eri tehoille. En koskaan laittanut valoja täysin kirkkaalle, sillä halusin tilaan lämpimän ja rauhallisen tunnelman. Mikäli vuorossa oli rentoutuminen tai venyttely, säädin valon aina hyvin himmeälle rauhoittaakseen tunnelmaa entisestään. Valaistuksen avulla sain luotua tilaan turvallisemman ilmapiirin. Tilassa oli myös suuret ikkunat, jotka pystyi peittämään verhoilla tarvittaessa. Aina, kun päätin tuntitilanteessa muuttaa valojen tehoa, kysyin nuorilta, onko sopivaa tai parempi jne. Näin pystyin pitämään koko ryhmän samalla aaltopituudella ja tyytyväisenä.

Huoneen lattia oli todella kaunis puulattia, jossa oli aika hyvä tanssia jopa sukilla, sillä lattia ei ollut liian liukas. Huoneen lämpötila oli myös säädettävissä ja helppo asentaa sopivalle lämpötilalle hikoilun mukaan. Musiikkia soitin kannettavan kaiuttimen kautta, jota kannoin aina mukani jokaiselle tunnille. Kaiutinta oli aina hyvin helppo kuljettaa, sekä äänen voimakkuutta oli hyvin riittävästi. Musiikin volyymia säädin aina nuorten mieltymysten mukaan, mutta pyrin kuitenkin aina itse säätämään musiikin heti sopivalle tasolle, jotta siitä ei syntyisi turhia ärsykyksiä.

Pyrin aina vastaanottamaan tytöt tilaan niin, että he ymmärsivät tulleen tanssitunnille. Aloitin tunnin aina keskustelemalla ensiksi, mitä tulemme tunnin aikana tekemään ja mihin on tarkoitus pyrkiä. Kuuntelin samalla tarkkaan ryhmän sen hetkistä dynamiikkaa ja mielipiteitä. Ennen tunnin rakenteen avaamista nuorille, toivoin heidän mahdollisimman rennosti tunnille sisään sekä kyselin kuulumisia. Tarkoitukseni oli luoda heti hyvä perusta kommunikoimiselle ja näyttää heille, että olen läsnä heitä varten sekä kiinnostunut juuri heistä. Tarkoituksena oli lähteä hyvin pienestä haasteesta liikkeelle, jotta ensimmäinen osatavoite oli helppo saavuttaa: pyrin tunnin alussa saamaan nuoret mukavuusalueelle, jotta heillä olisi turvallinen olo.

Tanssituntien tuntirakenne toistui työharjoittelun aikana samankaltaisena koko harjoittelun ajan. Tarkoituksena oli luoda turvallisuutta tutun skeeman kautta. Toivoin, että nuorten oli helpompi ennakoida, mitä on tulossa ja sitä kautta tulla tunnille luontevasti murehtimatta liioja. Aloitin tanssitunnit jokaisella kerralla hyvin rauhallisella tutkivalla improvisaatioharjoitteella, jotta nuoret asettuisivat tilaan ja löytäisivät keskittyneen tunnelman. Harjoite vaihteli vähän jokaisella kerralla, mutta idea säilyi samana. Pyrin ensimmäisen harjoituksen aikana luomaan myös fyysistä kontaktia oppilaisiin koskettamalla heitä

harjoituksen aikana. Tunnin alussa esitellessäni itseäni, kerroin myös nuorille hyvin olenaisesta tavasta antaa palautetta tanssissa eli koskettamalla fyysisesti, jotta asia ei tulisi yllätyksenä tunnin aikana. Sen jälkeen tanssitunnilla siirryttiin joko tanssin perustekniikkasarjaan tai toiseen pari/ryhmä improvisaatioharjoitteeseen. Puolen tunnin jälkeen siirryin ryhmän kanssa venyttelemään tai tekemään lihaskuntoa, jotta saisin heille lisää voimaa ja notkeutta. Tunnin päätteeksi pyrin tekemään ryhmän kanssa n. kaksi tanssisarjaa lisää, tai vaan yhden sekä sen lisäksi improvisaatioharjoituksen. Lopuksi olin päättänyt, että tehdään aina sama jazztanssi -tyylinen lopputanssi sekä loppurentoutus tai hieronta. Minulle oli tärkeää luoda tanssinopettajana tunnin lopusta aina hyvin rento ja vapautunut hetki, jotta saisin nuoret tuntemaan olonsa mukavaksi, jotta he haluaisivat tulla jatkossa mukaan tanssitunneille uudestaan.

Siirtymät harjoitteiden välillä yritin pitää hyvin pehmeinä. Harjoituksen päätyttyä yritin luoda keskustelua. Halusin keskustelun avulla kehittää ryhmän ja yksilön pohtivaa ajattelua. Tämän lisäksi pystyin keskustelun avulla paremmin ymmärtämään yksilön tapaa ajatella ja toimia. Sen avulla uskoin, että löydän parhaat keinot kannustaa ja tukea nuorta haastavissa oppimistilanteissa. Keskustelun avulla pyrin siirtymään toiseen harjoitukseen rauhassa, suuntaamalla keskustelua seuraavan harjoituksen ideaan tai tarkoitukseen. Mikäli keskustelu ei onnistunut aloitin seuraavan harjoituksen reippaasti antamalla heti seuraavat ohjeet.

4 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa pyrin yhdistämään havaintojani työharjoittelusta sekä päiväkirjamerkintöjäni harjoittelun ajalta, konstruktivistiseen oppimisteoriaan ja löytämiini tietoihini oppimisesta mukavuusalueen ulkopuolella. Radikaali konstruktivismi opetti minulle sen, että tutkimukseni ja opinnäytetyöni havainnot eivät ole tuloksia, vaan ainoastaan minun havaintojani opinnäytetyöprosessista, joita olen kokenut käyttökelpoiseksi.

Työharjoittelun aikana oli monta tilannetta, jossa nuoret kokivat olevansa oman mukavuusalueen ulkopuolella myös niin, että koko ryhmä keskusteluissa oli todennut olevansa yksimielisesti epämukavuusalueella. Tässä luvussa havaintoni perustuvat kontaktituntien oppimis- ja opetustilanteisiin ja opetustilanteen jälkeen koettuihin ajatuksiin sekä tuntemuksiin. Huomioni pohjautuu vahvasti epämukavuusalue teeman ympärille. Tarkoitukseni on tuoda omia ajatuksiani esiin ja jakaa mahdollisia työkaluja tai keinoja lukijalle ymmärtää epämukavuusalueen tärkeyttä oppimisen suhteen. On sitten kyse opettajan omasta mukavuusalueesta ja sen ulkopuolelle astumisesta tai oppilaan tukemisesta uuden oppimisen äärellä.

Tärkein asia mukavuusalueen ulkopuolelle astumisen kannalta on turvallinen oppimisympäristö. Luomalla mahdollisimman turvallisen oppimisympäristön helpotin tutkimusryhmän mukavuusalueen ulkopuolelle astumista. Tuttuihin skeemoihin tukeutuminen mahdollisti oppilaille uusien merkitysten luomisen.

4.1 Vuorovaikutus

Opin harjoitteluni aikana, että epävarmuus näkyy hyvin helposti nuorilla liiallisena itsevarmuutena ja itsepäisyytenä. Aina uuden harjoituksen edessä sain kohdata nuorten epäilykset. Joko harjoitus oli heille liian helppo tai liian vaikea. Kun huomasin tämän, päätin avata asian myös oppilaille ja kysyä, mistä tunne tulee. Näin sain oppilaan tunnereaktion keskeytettyä ja tuotua uuden näkökulman ja fokuksen asiaan. Ajatuksen muuttaminen siihen suuntaan, että oppilas haluaisi kokeilla itse vaatii kannustusta ja asettumista oppilaan tasolle. Muutoksen aikana tapahtuu akkommodaatiota, jolloin havainto ja kokemus ei sovi aikaisempiin skeemoihin ja yksilö joutuu muovaamaan uudenlaisen tietorakenteen. (Tynjälä 1999, 41 – 43.) Jotta nuoret pääsisivät takaisin mukavuusalueelle,

heidän tulisi voida muuttaa skeemojaan. Akkommodaatiota tapahtui, koska opitun siirtäminen sekä tietojen ja taitojen organisoituminen alkoi näkyä myös uusissa tilanteissa.

J. von Wrightin mukaan konstruktivistisessä pedagogiikassa oppimisen tavoitteet pitää olla selkeitä oppijalle, jotta hän voi ohjata toimintaansa kohti niitä. Heti ensimmäisen tunnin alussa huomasin tavoitteita yhdessä ryhmän kanssa laatiessa, että oppilaiden omat tavoitteet olivat epärealistisia. Jouduin ensimmäisellä tunnilla olemaan hyvin hereillä siitä, miten ehdotan tavoitteen muotoilemista mahdollisimman realistiseksi tai ilmaisen sen, että fouetté piruettia ei välttämättä pysty oppimaan tässä ajassa. Ensimmäinen todellinen haaste oli löytää sopivat tavoitteet niin, että ajatus tuntuu täysin yksilön omalta, mutta on kuitenkin minun vaikuttama. Onnistuin tehtävässä vertailemalla heidän ajatuksia jo tuttuihin opittuihin asioihin, kuten esim. pyöräilyyn. Se, että kykenin esittämään asian heille ymmärrettävällä tavalla, sai tavoitteet enemmän realistisiksi.

Toivolan mukaan opettajan tehtävänä on tanssitunneilla luoda jatkuvaa psykologista turvan tunnetta opiskelijoilleen (Toivola 2018, 89.). Pedagogiseen turvallisuuteen kuuluvat selkeät kehukset toiminnalle. Tanssitunnilla toimimisen säännöt olivat hyvin helppoja luoda yhdessä nuorten kanssa, sillä he selkeästi pitivät niitä tärkeinä tunnin sujumisen kannalta. Ymmärrän myös sen, että säännöt luovat turvantunnetta ja helpottavat ryhmää löytämään yhteisen linjan, siitä miten tunnilla käyttäytyään. Tunnilta poistumiseen liittyen minulla oli ongelmia yhden nuoren kanssa, sillä joskus hän ei olisi lainkaan halunnut lopettaa tuntia ja taas toisella kerralla hän olisi halunnut poistua useampaan otteeseen mm. hakemaan ruokaa tai paremmat sukat. Hänen osaltaan poistumisen syyt saattoivat johtua siitä, että seuraava harjoitus oli hänelle uusi ja jännittävä. Aluksi koin haasteita asian kanssa. Katsoin, että en voi kieltääkään lähtemästä, mutta päätin kuitenkin toisen opetuskerran jälkeen selventää sääntöjä kaikille, että kun tanssitunnille tullaan niin siellä myös pysytään. Vertasin asiaa koulutunnilla olemiseen, eli ainoastaan wc käynti oli sallittu. Asian uudelleen läpikäyminen auttoi tilannetta ja ongelmaa ei enää ollut muilla tunneilla.

4.1.1 Kosketus

Konstruktivistisessä oppimisessa, sosiaalisella vuorovaikutuksella on keskeinen rooli. Tanssitunneilla osa sosiaalista vuorovaikutusta on kosketus. Pidin erittäin tärkeänä kertoa oppilaille työharjoittelun alussa, miten tulen heitä korjaamaan ja tukemaan tunnilla esim. kosketuksen avulla. Annoin täten heille mahdollisuuden aloittaa uuden skeeman

muodostamista. Skeeman avulla yksilö pystyy jäsentämään ja tulkitsemaan tulevaa uutta informaatioita. Aina en välttämättä anna korjausta koskettamalla, vaan tuen oppilasta ainoastaan kertomalla kosketuksen kautta, esim. hipaisu, että hän on tullut nähdyksi ja huomatuksi. Haluan viestiä oppilaille myös kehollisesti, että välitän heistä ja kaikki ovat minulle hyvin tärkeitä.

Minulle tuli yllätyksenä, kuinka suuri kosketuksen merkitys näillä tunneilla oli. Käytin taktiilista palautteen antoa enemmän, kuin muualla opettaessani. Harjoittelun alkupuolella huomasin, varsinkin yhden tytön kanssa, että kehossa oli luontainen tapa jäykistyä heti, kun annoin kosketuksen avulla uutta informaatioita. Huomasin kuitenkin matkan varrella hänessä suuren muutoksen, myös kehollisesti. Hän oli selkeästi tottunut kosketukseen ja koskettamiseen eri toistojen kautta ja vapautunut niin paljon, että perusasento oli muuttunut rennommaksi. Häntä koskettaessa pyrin aina kysymään ensin, sopiiko jos kosketan esimerkiksi polvea. Kysymällä pystyin välttämään turhaa säikähtämistä tai yllättämistä ja arastelua. Toisen nuoren kanssa oli hyötyä taktiilisesta palautteesta silloin, kun halusin kertoa sanattomasti hänelle, että nyt pitää hieman rauhoittua tai puhetta vähentää. Huomasin kosketuksen antavan toiselle viestin siitä, ettei ole tehnyt mitään väärin, mutta toimintaa täytyy jollain tavalla muuttaa. Kun taas verbaalisesti rauhoittumiseen käskeminen olisi aiheuttanut paljon vahvemmin nuorelle sellaisen olotilan, että käyttäytyminen ei ollut hyväksyttävää.

Kosketus hengitysharjoituksen tukena oli minulle ja ryhmälle erinomainen jään rikkoja. Harjoitus vaati yllättävän paljon kannustusta ja keskustelua siitä, että hengitys on normaali asia, jonka kuuluukin näkyä ja kuulua. Tuntuu, että hengittäminen kunnolla oli nuorille hyvin epämurkava asia aluksi. Muutaman toiston jälkeen minun hengittäessäni erittäin kovaa, alkoivat he havahtua siihen, miten hyvin hengitys lämmittää koko kehoa. Siinä kohtaan kun menin konkreettisesti kosketuksen avulla tukemaan hengitystä, sain itse kokea, miten paljon rohkeammin ja laajemmin nuori uskalsi hengittää.

Tunnin jälkeinen hieronta oli oiva tapa kuulla, miten tunti oli sujunut yksilön mielestä, ja miten hän näkee oman tanssimisen sujuneen. Samalla sain kuulla paljon nuorten arjessa tapahtuvia heille merkittäviä asioita. Oli hienoa päästä tutustumaan nuoriin niin avoimesti ja vapautuneesti.

Loppurentoutuksen siirtymä siihen, että nuoret olisivat tehneet toisilleen saman rentoutuksen ja juttelun oli yllätyksekseni haastavampi kuin olisin uskonut. Oppilaat olivat hienon liikaakin tykättyneet minun tekemääni rentoutukseen, eivätkä uskoneet omiin

kykyihinsä samalla tavalla saati ryhmän toisen jäsenen kykyihin. Kun ilmaisin napakasti, että nyt ei ole vaihtoehtoja harjoitus toteutui.

Olen kokenut tanssinopettajana koskettamisen tärkeyden hyvin vahvasti yhteisöllisenä ja sosiaalisia suhteita vahvistavana, yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäävänä tekijänä. Uskon, että kosketuksesta jää vahva positiivinen muistijälki, joka kantaa seuraavaan viikkoon asti.

4.1.2 Keskustelut

Ajattelin ennen harjoittelua, että en ala keskustella tunteilla sen enempää, kuin yleensä opettaessani, sillä en halunnut vahingossakaan muuttua psykologiksi tai terapeutiksi. Heti ensimmäisellä tapaamiskerralla huomasin kuitenkin, että käytin puhetta ja keskustelua huomattavasti enemmän, kuin yleensä tanssia opettaessani. Vaikka puhetta tulikin enemmän, mitä olin ajatellut, en missään vaiheessa kokenut siirtyväni pois tanssinopettajan roolista. Keskustelun tarkoituksena oli rikastuttaa jo olemassa olevia skeemoja. Totesin, että keskustelut harjoittelun alussa vähensivät myöhemmillä opetustunneilla puheen ja kysymysten määrää. Asioista keskustelu loi turvaa oppilaille, koska tällä tapaa he pystyivät paremmin ennakoimaan tulevaa. Loimme siis jo alustavia skeemoja siitä, mitä tanssitunnit voisivat pitää sisällään, jotta kaikki ei olisi aivan uutta.

Työharjoittelun alussa huomasin, että yritin opettaa nuoria niin, että he eivät edes huomaaisi olevansa oman mukavuusalueen ulkopuolella. Mikäli nuori ilmaisi minulle tunnin aikana epävarmuuden tunteesta, jännityksestä, ahdistuksesta kehollisesti tai sanallisesti pyrin heti keskustelemaan asiasta nuoren kanssa. Välillä käytin keskustelun apuna tunnekortteja, joiden avulla nuori pystyi ilmaisemaan paremmin tunteensa. Tunnekortteihin turvauduin vasta silloin, kun nuorella oli selkeästi jotain henkisiä esteitä ja niiden sanoittaminen ääneen oli haastavaa. Tunteisiin ja haasteisiin puuttuminen ja keskusteleminen heti tunti tilanteessa sai nuoren aina ajattelemaan asiaa eri tavalla. Kaikki kortit toimivat muutenkin ryhmän kanssa tosi hyvin. Ryhmässä oli pari osallistujaa, joilla oli keskittymisen kanssa ongelmia ja hyvin äkkipikainen tyyli kommunikoidessa. Kuvakortit helpottivat keskittymisongelmaa ja auttoivat pysymään aiheen äärellä. Tunnekortit auttoivat nuorta tunnekasvatuksessa mm. tunteiden tunnistamisessa ja tunteiden kuvailussa sekä auttoi nuorta käsittelemään tunteita. Minun oli myös opettajana paljon helpompi ymmärtää nuorta. En koskaan pyrkinyt muuttamaan nuoren ajattelutapaa, vaan antamaan

ymmärrystä ja mahdollisesti erilaista näkökulmaa. Se, että nuori sai ilmaista ja avata tuntemuksiaan helpotti tilannetta.

Sain koko työharjoittelun aikana huomata, miten joustava tanssinopettajan pitää olla, varsinkin erityisnuorten kanssa. Jouduin jatkuvasti kannustamaan, houkuttelemaan, kehottamaan, suostuttelemaan ja innostamaan monin eri tavoin.

4.2 Askeleita epämukavuusalueella

Tässä kappaleessa keskityn erityisesti omiin tuntemuksiini omasta epämukavuusalueestani. Tanssitunnit tarjosivat minulle paljon uusia kokemuksia erityisnuorten ohjaamisesta tanssinopettajana. Sain myös mahdollisuuksia tehdä huomioita omasta työskentelystäni opettajana ja oppia työni vaikutuksista nuoriin.

Ensimmäisellä tunnilla sain todella joutua itse epämukavuusalueelle tanssinopettajana, sillä en ollut lainkaan ajatellut, että nuoria olisi niin vaikea saada tanssitunnille tai ylipäänsä siihen tilaan, jossa olisi tarkoitus tanssia. Jouduin pari kertaa hengittämään syvään, ennen kuin päätin lähteä hakemaan tyttöjä talosta. Olimme kuitenkin harjoittelupaikan kanssa sopineet aikaisemmin, että odottaisin huoneessa ja nuoret tulisivat aina itse saaliin. Niin ei kuitenkaan käynyt ensimmäisellä kerralla, vaan nuoret olivat päättäneet, etteivät haluakaan osallistua.

Tilanteesta jäi minulle jälkikäteen pelko, että he tekisivät saman minulle uudestaan tai päättäisivät oikeasti lopullisesti, etteivät jatkossa osallistuisi lainkaan. Mietin vielä kotimatalla, että olisi mahdollista, ettei minulla yhtäkkiä olisikaan harjoittelupaikkaa. Siihen nähden, että tunti oli lähes peruuntumassa ja olin kuitenkin alun perin ajatellut, ettemme oikeasti tanssisi ensimmäisellä tunnilla, toisin kävi.

Yhdellä opetuskerralla jouduin muuttamaan tuntia täysin eri suuntaan, mitä olin suunnitellut, koska yhdellä oppilaista oli käsi paketissa ja toisella nyrjähtänyt nilkka. Tunti muuttuikin tanssitunnista kehonhuoltotunniksi. Tajuttuani tilanteen, koin olevani aika pulassa ja totaalisesti epämukavuusalueella. Pyysin oppilaitani istumaan alas, ja samalla kuumaisesti mietin, miten ratkaisisin tilanteen. Tarvitsin hetken rauhan, jotta pystyin kokoamaan itseni ja pääsemään lähemmäs mukavuusalueettani, jonka vuoksi päädyin pitämään lattiatasolla ja tuolilla istuen erilaisia kehonhuoltoharjoituksia. Kehonhuolto mahdollisti sen, että pystyin löytämään minulle tuttuja skeemoja. Yritin keksiä mahdollisimman monipuolisia harjoituksia, jossa ei tarvitsisi varata painoa käsille tai jaloille.

Harjoitteet jotka valitsin, keskittyivät hartioihin, lapatukeen, pakaraan ja takareisiin sekä etureisiin. Opetin liikkeet aina ensiksi näyttämällä, jonka jälkeen annoin lisähuomioita ja toistettavan määrän. Nuorten toistaessa liikkeitä rauhassa, tarkkailin ja annoin lisää huomioita tarvittaessa. Venyttelyn tueksi otin käyttöön myös kuminauhat. Kehonhuoltotunnin aikana tytöt saivat valita täysin itse musiikkiin. Jokainen sai vuorollaan laittaa tabletistani sen kappaleen, mistä itse pitää.

Joustavuutta tarvitsin jatkuvasti työharjoittelun aikana. Sain varsinkin työharjoittelun alkupuolella tehdä harjoituksiin jatkuvasti pieniä muutoksia. Onnekseni sain todeta, että minulla oli enemmän valmiita skeemoja, joista valita ratkaisuja, kuin olin itse osannut odottaa. Joustavuus ei tarkoittanut sitä, että alkuperäinen tuntisuunnitelma ei olisi toteutunut. Ainoastaan harjoitteen eteneminen ja haastavuus saattoi muuttua, ei koko harjoitus. Työharjoittelun loppupuolella jouduin muokkaamaan harjoitteita vähemmän. Opetamani asiat olivat tulleet oppilaille tutummiksi, sillä heille oli syntynyt uusia skeemoja.

5 POHDINTA

Mielestäni onnistuin valitsemaan olennaisia näkökulmia opinnäytetyöhöni, jotta pystyin luomaan käsityksen tutustuttavasta aiheesta, mikä olikin yksi työn tavoitteista. Sain todeta tutkiessani aihetta, että työni on vain hyvin pieni murunen suuressa kokonaisuudessa. Olisin keksinyt valitsemieni alueiden lisäksi vielä paljon lisää aiheeseen liittyvää. Sen lisäksi olisin voinut kirjoittaa vielä enemmän kaikista osa-alueista, joita valitsin tutkielmaan ja syventyä aiheeseen entisestään. Aiheen tutkiminen teorioiden kautta oli minulle uusi asia ja antoi minulle runsaasti uusia kipinöitä ja kiinnostuksen kohteita, joihin tulevaisuudessa haluan paneutua vielä lisää. Jatkossa aihetta tulisi ehdottomasti tutkia vielä lisää, sillä kehittyminen on hyvin hidasta mukavuusalueella ja oppimisesta saataisiin irti paljon enemmän, mukavuusalueen ulkopuolella.

Tutkielman tekeminen ja koko opinnäytetyöprosessi oli minulle henkilökohtaisesti epä-mukavuusalueen kohtaamista. Sain kokea yllättävän monta kertaa hetkiä, jolloin olisin halunnut luovuttaa kokonaan, vaikka aihe itsessään kiinnostaakin minua erittäin paljon. Suurin opetus itselleni on ollut ehdottomasti se, että vaikka olisi rajattomasti sisäistä motivaatiota ja kiinnostusta sekään ei välttämättä aina riitä. On oltava itseluottamusta ja tietoa siitä, mihin pyritään ja ollaan menossa. Ilman suunnitelmaa tai tavoitteita on haastavaa ottaa mistään kiinni. Toki elämässä tarvitaan aina paljon kärsivällisyyttä ja sisua, koska ilman sitä emme selviäisi haastavista tilanteista. Aina, kun olen itse päätenyt epä-mukavuusalueelleni prosessin aikana, olen pyrkinyt ottamaan asiaan hetkellisesti etäisyyttä tai keskittymään tekemään sen uudella tavalla, jotta olen päässyt takaisin mukavuusalueelleni. Olen huomannut, että jos yritän väkisin sinnitellä ja jatkaa asian parissa, siirryn hyvin nopeasti epä-mukavuusalueeltani paniikkialueelle.

Opinnäytetyöprosessissani olin erityisen tyytyväinen opetusharjoitteluun ja sen sujumiseen. Yllätyin lähes joka opetuskerralla kuinka mukavaa minulla oli nuorten kanssa ja kuinka vähän loppupeleissä kohtasin haasteita. Olin varma, että ainakin yhdellä kerralla kokisin suuria haasteita tai epävarmuuden tunteita, mutta niin ei tällä kertaa käynyt. Ainoastaan hetkellisesti kävin epä-mukavuusalueellani. Koin onnistuneeni harjoittelun opetustuntien suunnitelmassa sen verran hyvin, että minun oli helppo pysyä joustavana, mikä huomattavasti vähensi mahdollisia takerteluja.

Työharjoittelun tanssitunnit eivät itsessään eronneet kovin paljoa taiteen perusopetuksesta, koska minulla itselläni on niin vahva pohja ja tausta tanssitaiteen

perusopetuksesta. Tanssin perusopetus pitää sisällään sekä kasvatukselliset, että taidolliset osa-alueet hyvin laaja-alaisesti, joten samoja perusteita voi soveltaa hyvin erilaisille opetusryhmille. Huomasin opetukseni menevän väistämättä juuri siihen suuntaan, sillä taiteenperusopetus on suunniteltu tukemaan oppilaan fyysistä ja psyykkistä kehitystä ja hyvinvointia. Tämä on tanssikasvatuksen ydin. Isoin eroava tekijä löytyi tanssintuntiritiineistä, sillä niitä ei sinänsä nuorilla ollut. Pienryhmäkodissa nuoret suunnittelevat itse arkirutiininsa, joita hoitohenkilökunta tukee. Se, että nuoret päättävät itse enemmän arjessa asioistaan, kuten esim. tulemisista ja menemisistä vaikuttaa harrastustoimintaan. Olen hyvin tottunut taiteen perusopetuksessa, että lapset tuodaan ja viedään harrastukseen tai heille on jo valmiiksi pakattu eväät ja ruoat päivää varten. Rutiinien sopiminen ja luominen yhdessä ryhmän kanssa oli hieno prosessi tanssinopettajalle seurattavaksi. Heti, kun uudesta asiasta alkoi muodostua tuttu asia, muuttui se seikaksi, josta nuoret halusivat itse pitää kiinni ja jopa muistuttaa asiasta, mikäli se oli muuttunut.

Tanssinopettaja, joka tiedostaa itse omat haasteensa mukavuusalueen ulkopuolelle astumisesta, pystyy paremmin tukemaan oppilasta samoja asioita ja hetkiä kohdatessa. Oman oppimisprosessin tiedostaminen sekä omien rajojen hahmottaminen auttaa tanssinopettajaa tukemaan oppilasta haasteiden edessä. Tiedostavalla opettajalla on mahdollisuus päästä oppilaan lähelle ja mahdollisesti, jopa kyky ennakoida tiettyjä tilanteita. Vahvan oppimisprosessin ymmärryksen omaava tanssinopettaja pystyy edistämään myös oppilaidensa kykyä ymmärtää ja hallita oppimisprosessia. Opinnäytetyöprosessi on auttanut minua hahmottamaan paremmin omaa mukavuusalueettani ja kuinka vaikeaa on yrittää astua epämukavuusalueelle, varsinkin tietoisesti. Tahattomasti päädyn sinne kyllä aina vähän väliä.

Epämukavuusaluetta voi käsitellä sekä opettajan, että oppilaan näkökulmasta nähtynä ja kummatkin osa-alueet ovat usein samaan aikaan läsnä. Epämukavuusalue on laaja kokonaisuus, mikä vaikuttaa hyvin paljon oppimiseen, oppimistilanteeseen, opettajaan ja oppilaisiin. Uskon, että opinnäytetyöni on hyödyksi ja kiinnostava sekä ajatuksia herättävä tanssialan ihmisille ja yleisesti oppimisprosessista kiinnostuneille.

LÄHTEET

Bereiter, C. 2002. Education and Mind in the Knowledge Age. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Haapasalo, L. 2001. Oppiminen, Tieto & Ongelmanratkaisu. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Keltikangas-Järvinen, L. 2006. Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki: WS Bookwell Oy.

Liisanantti, E. 2016. Työssä oppiminen aikuiskoulutusorganisaatioissa. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteiden koulutus. Oulu: Oulun Yliopisto. Viitattu 13.02.2020 <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201606042317.pdf>

Opetushallitus 2020. Opetustoimen ja varhaiskasvatuksen turvallisuus. Pedagoginen turvallisuus. Viitattu 15.1.2020. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/pedagoginenturvallisuus>

Savander-Ranne, C.; Lindfors, J., Lankinen, P. & Lintula, L. 2013. Kehittyvät oppimisympäristöt. Taito-Työelämäkirjat 5. Ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Helsinki: Unigrafia.

Suominen, E. 2015. Uskalla ulos laatikostasi. Hyvä Terveys. Viitattu 13.03.2020 https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/uskalla_ulos_laatikostasi

Tiirikainen, K. 2016. Ujon urakirja. Keinoja työelämän sosiaalisiin tilanteisiin. Jyväskylä: Atena.

Toivola, M.; Peura, P. & Humaloja, M. 2018. Käänteinen oppiminen. Helsinki: Otava.

Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. 1. – 2. painos. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Opetussuunnitelma

- Tanssitunnit on Sospro pienryhmäkoti Merilinnassa.
- Tanssitunteja on yhteensä kymmenen helmi ja maaliskuun aikana.
- Tunnit ovat tiistaisin ja tunnin kesto on vähintään 60 minuuttia. Opetustunti alkaa aina klo 17:30
- Tanssitila: pienryhmäkodin olohuone.
- Ryhmä: kuusi nuorta, joista vain yhdellä on aikaisempaa urheilu tai harrastustaustaa. Kaikki nuoret ovat teini-ikäisiä sekä jokaisella yksilöllä on erilaisia haasteita arjessaan.
- Tanssituntien tarkoitus: osallistujat pääsevät helposti ja turvallisessa ympäristössä harrastamaan liikuntaa, ilman, että heidän tarvitsee poistua tutusta ympäristöstä, eli pienryhmäkodista.
- Tuntirakenne: alkukeskustelu, improvisaatio harjoitus, baletin tekniikkaa, kehonhuolto, jazz- tai nykytanssi sarja, lopputanssi ja loppurentoutus.
- Tunneilla keskiössä on luovat/improvisaatio harjoitteet, kehon muodot ja liikelaatujen harjoittelu, sekä perusliikuntataitojen kehittäminen
- Koko opetusjakson tavoitteet on vahvistaa nuorten perusliikuntataitoja, sosiaalisia taitoja, oman kehon tuntemusta ja hallintaa, sekä kehittää positiivista minäkuvaa ja liikemuistia.
- Osatavoitteet: luoda oppilaille selkeät tanssitunti rutiinit, aloittaa kehitys tanssin ja kehon ymmärtämisessä, sekä keskittymiskyvyssä.
- Opettajan tavoitteet: luoda turvallinen ilmapiiri tanssitunneilla ja antaa jokaiselle yksilölle mahdollisuus vaikuttaa tunnin sisältöön. Luoda yhteys jokaisen nuoren kanssa ja innostaa liikkumiseen, niin, että syntyisi kiinnostus terveellisempään elämään. Tavoitteeni on saada nuoret aidosti nauttimaan ja pitämään hauskaa tanssin keinoin.

Otteita päiväkirjasta; tehdyt harjoitteet

Ensimmäinen harjoitus oli tunnilla aina sama, eli koko kehoa lämmittävä improvisaatioharjoitus. Harjoituksen tavoitteena oli herättää nuorten aisteja ja antaa mahdollisuuden todella tuntea liike ja hengitys. Halusin harjoituksen myös sopivan kosketuksen kautta oppivalle henkilölle ja kehittää kaikkien tuntoaistia ryhmässä. Harjoitus aloitettiin seisomalla tilassa silmät kiinni jalat sopivan leveässä asennossa. Ensiksi keskityimme pelkäämään hengityksen tuntemiseen ja sen jälkeen pyrimme hieman hallitsemaan sitä, pidentämällä sisään- ja uloshengitystä. Ensimmäisellä tunnilla annoin heidän hengittää täysin omassa tahdissa, mutta opetusharjoittelun puolivälissä muutin harjoitusta enemmän kohti yhteisen hengitysrytmin löytämistä. Pysin jatkamaan hengittelyä siihen asti ryhmän kanssa, kunnes huomasin, että kaikki ovat maadoittuneessa tilassa. Tasoittumisen jälkeen siirryttiin harjoituksessa eteenpäin, niin että nuoret sai avata silmänsä ja lähteä kävelemään tilassa ympäri oman hengityksen tahtiin. Kohdatessa toisen, molemmat ojentavat oikean kätensä ja laskeutuvat yhdessä rauhassa lattialla istumaan, pitäen käsistä kiinni koko ajan. Laskeuduttua lattialla molemmat henkilöt kääntyvät punnerrusasentoon ja liuttavat jalat käsien väliin kyykkyyntä asti. Kyykystä rullataan takaisin ylös ja aletaan taas rauhassa kävelemään omaan tahtiin. Harjoituksen aikana pyritään löytämään oma rauhallinen hengitys ja säilyttämään sen koko harjoituksen ajan. Harjoitteen oli tarkoitus olla myös koko kehoa lämmittävä. Minun tehtäväni oli opettajana seurata tilannetta ja tukea oikeaoppista syvää hengitystä koskettamalla rintakehää ja kylkiä. Toivoin, että jokainen löytäisi harjoituksen aikana palleahengityksen ja pääsisimme eroon pinnallisesta hengityksestä. Vaihdoin aina harjoituksen aikana, ketä tarkkailin ja avustin, jotta jokainen saisi mahdollisuuden löytää jotain uutta.

Toinen sarja tunnilla oli aina sama baletillinen tekniikkasarja, jossa itse keskityin enemmän visuaaliseen ja verbaaliseen ohjaukseen. Olin yhdistänyt sarjaan baletin perusteita esim. tendu, pliè, jetè ja käsien/jalkojen asennot: ensimmäinen, toinen ja kolmas. Sarja tehtiin hitaalla ja nopealla musiikilla, jotta saisin nuorille myös kehon liikelaadut paremmin esiin. Sarjassa oli toistoa ja myös suunnan vaihtoja. Sarja oli hyvin lyhyt, eli helposti toistettava useampaan otteeseen. Ensimmäisellä musiikki kierroksella jalan harjaukset tehtiin aina tendu korkeudessa ja toisella kierroksella vasta jetè. Pysin ohjaamaan hyvin paljon termejä käyttäen, sekä huomioimaan enemmän teknisiä asioita ja kehon linjauksia. Sarjan liikkeitä kävin tarkkaan läpi erikseen, ennen itse sarjan tekemistä, jotta nuoret

saisivat mahdollisuuden tehdä mahdollisimman oikeaoppisesti. Sarjan tarkoituksena oli kehittää nuorten perustekniikkaa ja kannatusta, sekä tutustuttaa balettiin.

Ensimmäisen tekniikkasarjan jälkeen siirryttiin venyttelyyn, tai lihaskuntoon. Venyttelyt pyrin aina aloittamaan niin, että lähdimme liikkeelle helpoista liikkeistä, sekä pienemmistä lihasryhmistä, jonka jälkeen siirryimme isompiin lihaksiin ja haastavampiin venytyksiin. Tarkoitukseni oli tukea oikeaoppisten linjausten löytämisessä, sekä neuvoa oikeaoppiseen venyttelyyn mm. hengityksen ja venytyksen ajan suhteen. Pyrin siihen, että venyttely tuntuisi hyvältä ja löytäisimme venyttelyn rentouttavan, sekä miellyttävän puolen. Venyttelyä pyrin ohjaamaan sanallisesti ja konkreettisesti näyttäen liikkeen, sekä ohjeistaen liikettä kosketuksen avulla. Aloitimme venyttelyyn tutustumisen ensiksi yksilö venytyksillä, mutta myöhemmin otin mukaan myös parivenyttelyn lisäämään sosiaalista ja fyysistä kanssakäymistä. Parivenyttelyn aikana annoin selkeitä ohjeita, miten toista voi tukea venytyksessä vahingoittamatta toisen kehoa. Käytin myös kuminauhoja nuorten kanssa venyttelyn tukena innostaakseni ja helpottaakseen venyttelyä.

Lihaskuntoa pyrin tekemään hieman joka tunnilla nuorten kanssa. Pyrin kehittämään heidän keskivartalon voimaa mm. syviä vatsalihaksia, selän lihaksia, sekä kylkiä. Kehitimme lihaksia pääasiallisesti lattiatasolla vatsallaan, tai selällään maaten hyvin rauhallisesti ja vähän toistoja tehden. Keskivartalo lihaksien lisäksi vahvistin heidän jalkapohjalihaksia erilaisilla jalkapohja harjoituksilla. Yhdellä tunnilla innostin heitä myös harjoittelemaan päälläseisontaa, sekä käsiseisontaa vasten seinää, jonka aikana nuorten lihakset pääsivät kunnolla töihin. Vaadin heiltä myös akrobatian kautta enemmän heittäytymiskykyä ja luottamusta minuun, sekä omiin kykyihin. Päälläseisontaan varten huoneessa oli juuri oikeanlainen matto, jonka levitin lattialle, missä pystyin turvallisesti ohjaamaan ja auttamaan heitä. Käsilläseisontaan vasten seinää ei ollut paljon tilaa, joten harjoittelimme asiaa aluksi minun tuellani yksi kerrallaan niin, että minä otin aina aluksi kiinni jaloista ja autoin oppilasta viemään jalat seinään asti, sekä takaisin alas lattialle turvallisesti.

Venyttelyn, tai lihaskunnon jälkeen siirryimme nykytanssisarjaan. Nykytanssi tyylinen sarja sisälsi nykytanssin perusteita ja kehon erilaisia ketjutuksia, kuten rullauksia pysty ja lattiatasolla. Sarjan opetin aluksi ainoastaan verbaalisesti kuvaillen liikkeitä. Tarkoitukseni oli seurata, kuinka hyvin nuoret ymmärtävät puheen perusteella liikkeitä, sekä miten selkeästi pystyn opettajana ohjeistamaan sarjan. Ainoastaan tarvittaessa näytin liikkeit. Musiikin tahdissa tanssiessa tein mukana, jotta heidän olisi helpompi muistaa ja pysyä samassa tahdissa. Sarjaan en lisännyt missään kohtaan opetusharjoittelua laskuja. Nykytanssisarjan loppu oli ongelmanratkaisutehtävä, jossa loppuasento tuli ottaa aina

ryhmäkontaktissa, sekä minun antamani tunnetilan, tai muodon perusteella esim. pyöreä tai rakastunut. Sarjan lopuksi annoin palautetta sanallisesti, sekä kosketuksen avulla. Pariin otteeseen valitsin myös ryhmästä, jonkun näyttämään yhden liikkeen sarjasta, johon liittyen minulla oli yleistä sanottavaa.

Sarjan jälkeen siirryimme takaisin improvisaatioon. Harjoituksessa annettiin kosketus, eli impulssi, johonkin kehonosaan, josta syntyy liikkeellinen reaktio. Harjoitus eteni niin, että minä annoin vuorotellen impulsseja nuorille kosketuksen avulla, josta he synnyttivät pienen liikkeen, tai liikeketjun. Teimme harjoituksen myöhemmin myös niin, että jaoin, heidät pareittain ja toinen oli impulssin antaja ja toinen liikkujan roolissa. Viimeisellä tunnilla impulsseja sai antaa vuorotellen, tai täysin vapaassa järjestyksessä. Impulsseja sai antaa useampaan kehonosaan. Emme menneet vielä siihen, että impulssi olisi annettu, jollain muulla kehonosalla. Harjoituksessa tarkoitukseni oli kehittää nuorten kykyä kuunnella impulssia ja reagoida sen tuntemuksen mukaan ennakoimatta, tai liioittelematta vaikutusta. Harjoitus tehtiin sen vuoksi aluksi niin, että impulssin vastaanottaja oli silmät kiinni. Harjoituksen tavoitteena oli monipuolistaa nuorten liikevalintoja ja avata uusia liikemahdollisuuksia.

Viimeinen improvisaatioharjoitus ennen lopputanssia olin päättänyt liittyvän enemmän kontaktiin. Olin valinnut improvisaatioharjoituksen teemaksi koko opetusharjoittelun ajaksi, nojaamisen. Aloitin harjoituksen nuorten kanssa niin, että heidän tuli löytää tilasta eri huonekaluja ja paikkoja, mihin voi nojata. Halusin heidän tutkivan eri mahdollisuuksia ja asentoja, sekä painonantoa ja sen hyödyntämistä. Tarkoitus oli ensiksi nähdä heittäytyvätkö nuoret tehtävään ja löytävätkö he itse erilaisia asentoja ja kehonosia, millä nojata ilman minun verbaalista tukea. Harjoitteen kehityttyä siirryin nuorten kanssa kontakti-improvisaation maailmaan. Aloitimme nojaamisen ensiksi pelkästään käsillä ja selkä vasten selkää. Lopulta siirryimme viimeiseen vaiheeseen, jossa pari nojaa eri kehonosilla vuorotellen toisiinsa. Harjoituksen tarkoituksena oli omien rajojen kokeilu ja toiseen luottaminen, sekä tottuminen fyysiseen kontaktiin.

Lopputanssin olin päättänyt tehdä jazztanssi tyyliin. Tanssin oli tarkoitus olla hauska päätös tunnille ennen rentoutumista. Olin valinnut sarjaan paljon pieniä askelia ja ilmaisuja kehittäviä asioita. Käytin jazzin alkeistasoon kuuluvia perusaskeleita, sekä erilaisia shuffle askeleita. Ajattelin, että tanssi saattaisi sopia nuorten makuun ja mahdollisesti koukuttaa nuoria toistamaan liikesarjaa ja keksimään omia kikkailuja. Toivoin tanssi olevan sellainen, jonka he voisivat tanssia missä vaan esim. diskossa, ulkona pihalla, tai koulussa. Opetin sarjan osissa koko opetusharjoittelun ajan niin, että annoin joka

opetuskerralla viisi liikettä lisää. Tarkoitus oli tehdä pidempi kokonaisuus, jonka he voisivat esittää toisilleen harjoittelun lopuksi. Opetin sarjan aina ensiksi näyttäen koko pätjän nuorille, jotta he tietäisivät mitä on tulossa. Sen jälkeen harjoittelimme kaikki viisi liikettä erikseen ilman musiikkia ja musiikin kanssa. Vasta lopuksi laitoimme liikkeet yhteen, jonka jälkeen toistimme koko sarjan musiikin kanssa useampaan otteeseen. Pysin antamaan hyvin positiivista ja kannustavaa palautetta, sekä ylläpitämään vauhdikasta tunnelmaa. Sarjan tarkoituksena oli myös nostaa tyttöjen sykettä ja antaa hien tulla kunolla pintaan.

Minulle rauhoittuminen on osa elämää ja tärkeä taito nykyajan hektisessä aikatauluteissa muuttuvassa maailmassa. Uskon, rentoutuksella ja hieronnalla olevan myös suuri vaikutus tunnilla koettujen ajatusten ja tuntemusten ymmärtämiseen, sekä säätelyyn. Aloitin rentoutusharjoituksen aluksi niin, että opetin tytöille erikseen, miten rauhoitutaan, hengitellään ja tasataan ajatuksia. Samanaikaisesti pyörittelin piikkipallolla oppilaan kehon läpi ja kyselin rauhallisen musiikin soidessa, miltä tanssitunti on tuntunut ja miten omasta mielestä on sujunut. Muut venyttelivät samaan aikaan tilan toisessa päässä, elleivät olleet jo saaneet rentoutuksen ja luvan lähteä. Parin opetuskerran jälkeen siirryin siihen, että tytöt tekivät saman rentoutuksen toisilleen piikkipallon kanssa. Harjoituksen aikana oli tarkoitus käydä pientä keskustelua siitä, miten tunti on sujunut omasta mielestä.

Kahdella opetuskerralla lopetimme tunnin rauhoittumisen sijaan parihieronnalla. Tässä harjoituksessa tytöt saivat itse päättää kuka hieroo ja ketä. Hieronta suoritettiin minun ohjeistuksella niin, että toinen parista oli lattialla selin makuulla ja toinen hierojana hierottavan vieressä. Aloitin aina hieronnan ohjeistuksen rauhallisella äänellä ja pyrin pitämään tunnelmaa rentona. Käytin harjoituksessa rauhoittavaa musiikkia ja asetin musiikin soimaan hyvin hiljaa. Etenin ohjeistuksessa jaloista päähän asti ja yritin puuttua nuorten toimintaan ainoastaan tarvittaessa. Ohjeistuksessa toin esiin myös millä tyylillä tulisi koskettaa ja mistä kannattaa, tai ei kannata koskettaa. Ajallisesti hieronta kesti noin kymmenen minuuttia.